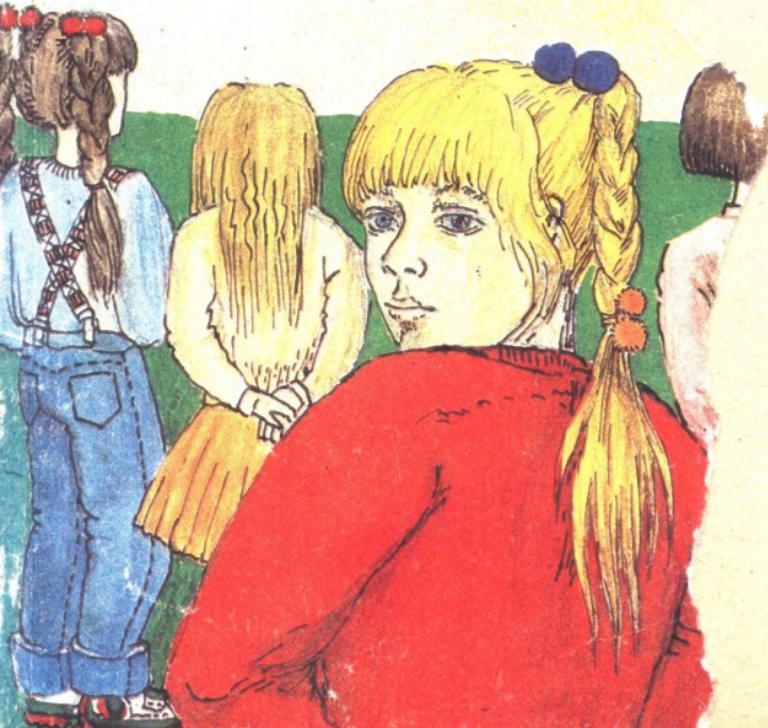


Росс Кэмп

# КАК НА САМОМ ЛЮБИТЬ

Максим Ма

# НЕ ТОЛЬКО







Издательство  
Знание

Dr.Ross Campbell  
HOW TO REALLY  
LOVE YOUR CHILD

Максим Максимов  
НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ

Москва Издательство «Знание» 1992

Росс Кэмпбелл  
**КАК НА САМОМ ДЕЛЕ  
ЛЮБИТЬ ДЕТЕЙ**

Максим Максимов  
**НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ**

Москва Издательство «Знание» 1992

Авторы: Р. КЭМПБЕЛЛ — психиатр, специализирующийся на работе с маленькими детьми, анализирует и помогает улучшить взаимоотношения детей и родителей; М. МАКСИМОВ — автор публикаций и переводов по проблемам воспитания.

Редактор: СВЕРДЛОВА О. Г.

### Росс Кэмпбелл

К 98     Как на самом деле любить детей. М. Максимов. Не только любовь. — М.: Знание, 1992 г.

ISBN 5-07-002308-X

Нужно ли наказывать ребенка каждый раз, когда он плохо себя ведет? Если да, то как? Если нет, то что нам, родителям, делать? Что такое дисциплина? Как заставить ребенка слушаться, но в то же время сохранить с ним любящие, теплые отношения? На все эти трудные и мучительные вопросы, которые встают перед любыми родителями, отвечает известный американский психотерапевт в первой части книги.

Вторая часть посвящена рассказу о школе Беттельгейма, известного австрийского психотерапевта, основавшего в США клинику для лечения детей с психическими травмами, полученными в результате тяжелой домашней обстановки или неправильного воспитания.

«Не только любовь» — подробный рассказ об этой школе, о ее воспитанниках и воспитателях. Из второй книги мы узнаем, что сказки, как солнце и витамины, необходимые элементы для построения здоровой личности. «Сносные родители» — последняя книга Беттельгейма, его духовное посвящение родителям.

К 4303000000-019  
073(02)-92     47-92

ББК 88.8

© Максимов М., 1992 г.  
© 1977 by SP Publications,  
Inc. All rights reserved

Printed in the United States of America

© Издательство «Знание», 1992 г.,  
сокращенный перевод на русский язык

© Перевод с английского языка  
Р. Д. Равич, 1989 г.

## **Вступление**

Эта книга в основном рассчитана на родителей, у которых дети еще маленькие.

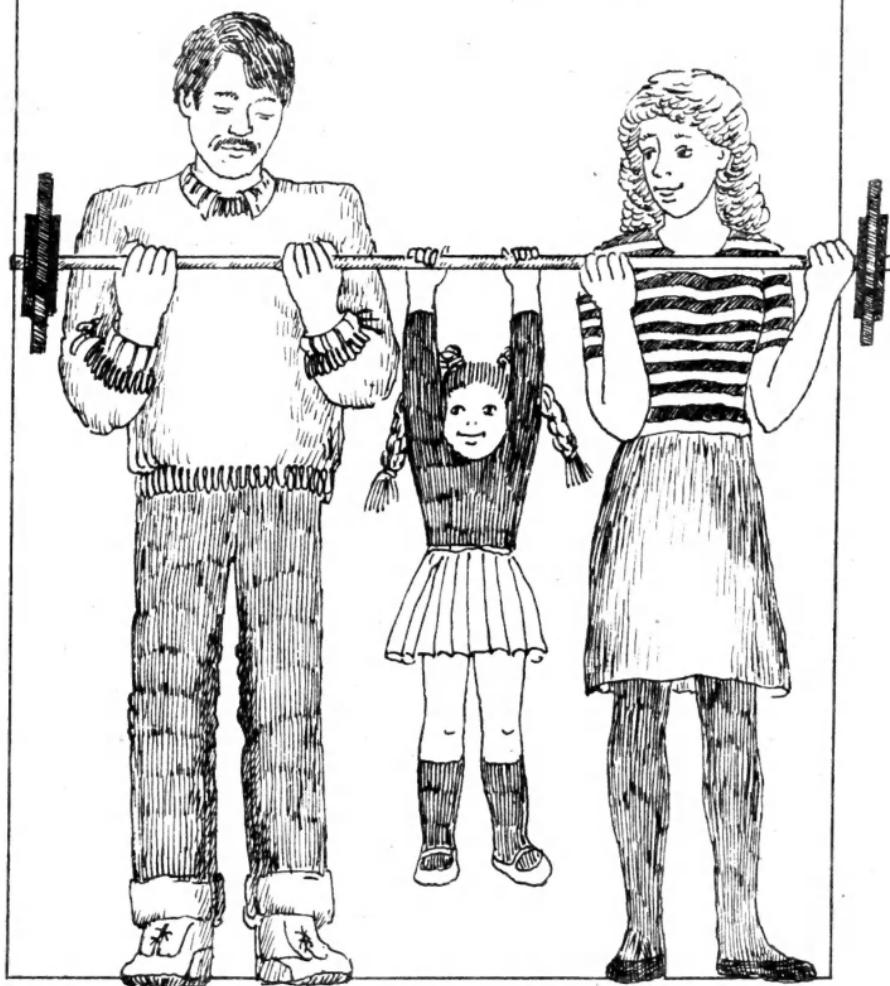
Наша цель — показать матерям и отцам ясный и практически доступный путь освоения удивительной и в то же время внушающей благоговение задачи — как вырастить каждого ребенка достойным человеком.

Я пытался выразить свои мысли максимально четко и основательно. Больше всего меня волнуют потребности самого ребенка и то, как лучше всего удовлетворить их.

Процесс воспитания настолько сложен и полон риска, что большинство родителей сейчас испытывают серьезные затруднения.

Росс Кэмбелл

# КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБИТЬ ДЕТЕЙ



Теоретически нам доступна самая современная информация о воспитании, но в реальной жизни мы не всегда знаем, когда, при каких обстоятельствах и какой принцип следует применять. И эта путаница понятна. Специалисты обучают родителей тому, **что** делать, но не говорят, **когда** это следует делать и по большей части **как** делать.

Классический пример — вопрос о дисциплине. Пре-восходные книги и семинары посвящены этой живо-трепещущей теме, но, по сути, родители не уясняют себе самого главного: дисциплина — лишь один из аспектов взаимоотношений с детьми. В результате многие родители пришли к ошибочному выводу: дисциплина — это краеугольный камень, и требование ее первостепенно.

Эту ошибку очень легко совершить, особенно когда слышишь: «Если вы любите своего ребенка, вы должны дисциплинировать его». Это утверждение, безусловно, верно, но трагедия в том, что многие родители почти полностью поглощены дисциплиной и проявляют слишком мало любви, чтобы ребенок чувствовал ее, и она приносila бы ему утешение. И поэтому большинство детей сомневаются, что их любят искренней и безусловной любовью. Таким образом, опять же проблема не в том, чтобы дисциплинировать ребенка лишь ради соблюдения дисциплины: задача в том, как выразить нашу любовь к ребенку через дисциплину и как проявлять ее другими, более мягкими способами.

Я надеюсь показать просто и доступно, в чем состоит общий подход к воспитанию ребенка.

Кроме того, я надеюсь обеспечить родителей информацией, которая поможет им определить, как правильно поступать в каждой ситуации. Конечно, не-

возможно правильно себя вести в каждом конкретном случае, но чем ближе мы приближаемся к этому, тем лучшими родителями мы становимся, тем больше мы радуемся успехам своих детей и тем счастливее становятся наши дети.

В основу данной книги положен курс лекций о взаимоотношениях родителей и детей, который я читал на многочисленных семинарах и конференциях за последние три года.

## Глава 1 ПРОБЛЕМА

«Раньше это был такой послушный мальчик, прекрасно себя вел», — опечаленные родители поведали мне свою грустную историю. «Да, он казался довольным и никогда не доставлял нам хлопот. Мы следили, чтобы у него было все необходимое для хорошего воспитания: скауты, бейсбол, церковь. Правда, он всегда дрался со своими братом и сестрой, но это просто детская ревность, не так ли? А в остальном с Томом не было никаких хлопот. Иногда он дуется и подолгу не выходит из своей комнаты. Но никогда не было, чтобы он не слушался или огрызался, или проявлял неуважение к нам. Отец специально следил за этим: уж дисциплины от Тома требовали предостаточно.

Это-то и поразительно! Как может ребенок, прекрасно вышколенный, вдруг ни с того ни с сего начать якшаться со всякой шпаной и вытворять такие безобразия! И так ужасно вести себя и со взрослыми и с родителями. Они ведь врут, воруют, выпивают. Том такой угрюмый и скрытный. Он даже не глядит на меня. Похоже, что он вообще не хочет иметь с нами ничего общего. И учится ужасно».

«Когда вы заметили, что Том изменился?» — спросил я.

«Ну как сказать, — ответила миссис Смит. — Сейчас ему 14. Сначала мы заметили плохие отметки. Около двух лет назад. Когда он пошел в 6-й класс, мы обратили внимание, что ему начала надоедать школа, по-

том все остальное. Он возненавидел церковь и перестал посещать ее. Перестал интересоваться друзьями и все больше времени проводил в одиночестве в своей комнате, даже разговаривать стал меньше.

Но совсем плохо пошли дела, когда он начал учиться в старших классах. Том потерял интерес к своим любимым занятиям, даже и спорту. Он совершенно забросил своих старых друзей и стал водиться только с «трудными» подростками, подлаживаться под них, плохо относиться к людям. Ему наплевать на отметки. И эти хулиганы часто влипают в разные неприятные переплеты.

Мы пробовали все, — продолжает мать. — Сначала мы секли его. Потом запрещали смотреть телевизор, ходить в кино и прочее. Однажды так было целый месяц. Мы пытались поощрять его за хорошее поведение. Мне кажется, мы пробовали все, что только слыхали или читали. Неужели никто не может помочь нам или Тому?

В чем мы ошибались? Неужели мы такие плохие родители? Бог знает, как мы старались. Может быть, это врожденное что-то, унаследованное от предков? Может, это связано с физическим состоянием? Но наш педиатр обследовал его две недели назад. Надо ли повести его к эндокринологу? Сделать электроэнцефалограмму? Помогите нам! Необходимо спасать Тома! Мы так любим нашего сына, доктор Кэмпбелл! Что мы можем сделать, чтобы помочь ему? Надо что-то срочно предпринять».

Потом родители ушли, и в моем кабинете появился Том. Меня поразила его приятная, внушающая симпатию внешность. Он стоял, опустив голову, и изредка исподлобья поглядывал на меня, сразу же отводя глаза.

Хотя и было очевидно, что это сообразительный паренек, говорил он отрывисто, грубо, неприветливо. Понемногу освоившись, он повторил в основном те же факты, что и его родители. А дальше он сказал буквально следующее: «На самом деле никому нет до меня дела, кроме моих друзей». «Так уж и никому?» — спросил я.

«Не-ет. Может, родителям, не знаю. Наверно, они переживали за меня, когда я был маленький. А сейчас мне кажется, им не до меня. Им куда важнее их друзья, работа, дела, вещи. И вообще, им совсем ни в чему знать, что я делаю. Это их не касается. Я просто хочу быть от них подальше и жить сам по себе. А собственно, почему они должны обо мне беспокоиться? Ведь раньше им было наплевать на меня».

Когда Том раскрыл свою душу, стало ясно, что у него глубокая депрессия и он постоянно недоволен собой и своей жизнью.

Сколько он себя помнил, он жаждал теплых и близких отношений с родителями, но потом он постепенно отказался от этой мечты. Он потянулся к сверстникам, которые принимали его таким, каков он есть, без всяких фокусов и требований, но ощущение несчастья у него усугублялось.

Это банальная, но трагическая ситуация нашего времени. Подросток по всем внешним показателям был пай-мальчик в детстве, и до 12—13 лет никто не догадывался, что он несчастен. Раньше это был послушный мальчик, к которому ни у родителей, ни у учителей не было особых претензий. Никто не подозревал, как Том страдает. От того, что его не принимают безоговорочно и не любят безусловно. Хотя родители горячо любили и заботились о нем, Том не чувствовал их искренней любви. Да, Том знал, что его родители любят и заботятся о нем, и не сказал бы вам слова поперек. Но тем не менее у него не было ни с чем не сравнимого ощущения эмоционального здоровья и равновесия, ощущения, что его любят полностью и безусловно таким, каким он есть, не было ощущения тыла за спиной.

Это действительно трудно понять, потому что мать и отец Тома были в самом деле хорошими родителями. Они любили и заботились о нем, как могли и как знали. Воспитывая Тома, Смиты использовали знания из книг и советы друзей. Да и брак их был определенно выше среднего, ведь они в самом деле любили и уважали друг друга.

## **Знакомая история**

Трудно воспитывать детей в сложном современном мире. Давление и нагрузки на американскую семью настолько резко усиливаются с каждым днем, что не мудрено прийти в замешательство и уныние.

Рост числа разводов, экономические кризисы, ухудшение качества обучения, потеря доверия к лидерам страны — все это лишает нас эмоционального равновесия.

И поскольку родители становятся все более истощенными физически, эмоционально и духовно, им гораздо труднее достойно воспитывать своих детей. Я убежден, что на ребенка падает львиная доля тяжести от этих нагрузок. В современном обществе в самом бедственном положении оказываются именно дети, а им больше всего на свете необходима любовь.

История Тома слишком хорошо нам знакома. Его родители в самом деле искренне любят его. Они стараются изо всех сил хорошо его воспитывать, но чего-то здесь не хватает. Вы заметили, чего? Нет, не любви, родители в самом деле любят его. Суть в том, что Том не чувствует этой любви. Стоит ли винить родителей? Я так не считаю. Истина в том, что родители, всегда любившие Тома, никогда не знали, как эту любовь проявить.

Как и у большинства родителей, у них было смутное представление о том, что необходимо ребенку: еда, дом, одежда, образование, любовь, руководство и пр. Все это они обеспечивают по мере возможностей, все, за исключением безоговорочной, безусловной любви.

Хотя любовь и переполняет сердце почти каждого родителя, задача заключается в том, как выразить эту любовь.

Я верю, что, несмотря на все сложности современной жизни, этому можно научить тех родителей, которые искренне хотят дать своим детям все необходимое для полноценной жизни.

Учитывая, как мало времени в действительности вечно занятые взрослые могут уделять своим детям,

всем родителям крайне важно знать, как на самом деле любить своих детей и уметь выражать эту любовь постоянно.

### Какая форма дисциплины наиболее подходящая?

При следующей встрече Том рассказал мне: «Я помню случай, мне было лет 6—7. Даже сейчас мне обидно вспоминать об этом, а иногда это воспоминание просто бесит меня. Я нечаянно разбил окно мячом; я ужасно переживал и даже спрятался в лесу, пока мама не нашла меня. Мне было так стыдно, я помню, как плакал, я чувствовал, что вел себя очень плохо. Когда папа вернулся с работы, мама рассказала ему про окно, и он высек меня.

Я спросил: «А ты что-нибудь сказал отцу?»

Даже сейчас слезы душили мальчика: «Нет».

Разве это не яркая иллюстрация еще одной сферы общения с детьми, где вечный камень преткновения — дисциплина! Способ приведения к порядку мальчика вызвал у него настолько острые чувства обиды, гнева, возмущения, что он никогда не простит родителям и не забудет этот печальный случай, разве что психолог специально поможет ему. Подумать только! Прошло семь лет, а Том все еще страдает! Почему именно этот инцидент так глубоко врезался ему в память? Ведь бывало, что Тома наказывали и раньше, и это не травмировало так сильно его психику, а может, даже иногда шло ему на пользу. Не произошло ли это потому, что он уже сам чувствовал раскаяние и переживал из-за разбитого окна? Может, он уже достаточно страдал и не следовало усугублять это физическим наказанием? Не могла ли порка окончательно убедить Тома, что родители не понимают его как человека и не сочувствуют его страданиям? Может, именно в эту тяжелую для мальчика минуту вместо жестокого истязания ему нужно было особое понимание и родительское тепло? Если это так, как родители Тома могли догадаться об этом? И как они могли различить, какая форма дисциплинарного воздействия была бы

наиболее подходящей именно для этой конкретной ситуации?

А вы, друзья-родители, что думаете? Должны ли вы заранее выбрать определенную линию поведения при воспитании ребенка? Как вы считаете, нужна ли здесь последовательность? И какая? Нужно ли наказывать ребенка каждый раз, когда он плохо себя ведет? Если да, то как? Если нет, то что нам, родителям, делать? Что такое дисциплина? Дисциплина и наказание — разве это синонимы? Стоит ли нам, родителям, специально изучать какую-нибудь педагогическую теорию, например «школу тренировки родительской эффективности», и придерживаться лишь ее? Или мы должны полагаться на наш собственный здравый смысл и интуицию? Когда и как?

Все эти вопросы мучают любого родителя, серьезно относящегося к своим обязанностям. Нас, родителей, бомбардируют книгами, статьями, семинарами на тему «Как правильно воспитывать наших детей». Подходы самые разнообразные — от кнута до пряника.

Короче, как могли бы родители Тома справиться с ситуацией: улучшить дисциплину мальчика, но в то же время сохранить с ним любящие, теплые отношения? Мы еще вернемся к этому трудному вопросу.

Я думаю, все родители согласятся, что в наше время воспитывать детей особенно сложно. Одна из причин: ребенок слишком много времени находится вне семьи под контролем и влиянием школы, церкви, сверстников, соседей и т. д. Именно поэтому у многих родителей появляется ощущение, что как бы они ни старались, их усилия слишком ничтожны, чтобы перевесить посторонние влияния на их ребенка.

### **Правда — обратное**

На самом деле все наоборот. Все изученные мной работы психологов подтверждают, что практически в каждом случае победа на стороне Дома. Влияние родителей оказывается сильнее постороннего влияния. Именно Домашний Очаг держит первенство и определяет, насколько счастливым, внутренне защищенным

и уравновешенным растет ребенок, как он уживается со взрослыми, сверстниками, детьми других возрастов, насколько уверен в себе и своих способностях подросток, насколько он доброжелателен или равнодушен, как он реагирует на незнакомую ситуацию. Да, да, именно Дом, несмотря на многие отвлекающие ребенка обстоятельства, оказывает самое сильное влияние на него.

Но Дом — не единственное, что определяет, каким вырастет ребенок. Лучше не впадать в крайность, полностью обвиняя Дом во всех осложнениях и разочарованиях. Для полноты и объективности, по-моему, следует принять во внимание второй по значению фактор, влияющий на ребенка.

### Врожденный темперамент

На самом деле существует много врожденных темпераментов. К настоящему времени идентифицировано девять. Соответствующие исследования провели Стелла Чесс и Александр Томас, которые описали полученные данные в книге «Темперамент и нарушения поведения у детей». Эта книга считается классической, и она действительно внесла серьезный вклад в науку о поведении. В ней подробно объясняется, почему у детей есть определенные индивидуальные свойства, характерные только для них. Книга помогает понять, почему одних детей легче растить. Почему одни дети симпатичнее и доброжелательнее и почему с некоторыми детьми легче справиться. Почему могут оказаться такими разными дети из одной семьи или растущие в очень сходных условиях.

Доктора Чесс и Томас убедительно показали, что то, каким вырастет ребенок, определяется не только домашней обстановкой, но также и его собственными личностными характеристиками. Эти исследования привели к поразительным результатам, так как в какой-то мере облегчили несправедливые обвинения против родителей, воспитывающих «трудных» детей. К сожалению, для многих (в том числе и профессионалов) характерна несчастная привычка считать, что

только родители полностью виноваты во всем, что касается их ребенка. Исследования Чесс и Томас доказали, что некоторые дети больше склонны к осложнениям.

Давайте вкратце рассмотрим результаты исследований этих специалистов.

Уже в палате для новорожденных в роддоме было выделено девять темпераментов. Эти темпераменты — самые главные характеристики ребенка и в основном сохраняются у него в дальнейшем. Окружение ребенка может слегка видоизменить эти характеристики, но тем не менее темпераменты глубоко укореняются в личности, их с трудом можно переделать и они могут сопровождать человека в течение всей его жизни. Каковы же эти врожденные темпераменты?

1. Уровень активности — степень наследственной моторной активности, определяющая, активным или пассивным является ребенок.

2. Ритмичность (регулярность или нерегулярность) — предсказуемость таких функций, как голод, тип питания, выделений, ритм цикла сон — бодрствование.

3. Приближение или удаление — это тип естественной реакции ребенка на такие новые стимулы, как незнакомая еда, игрушка или человек.

4. Приспособляемость — скорость и легкость, с которой ребенок способен видоизменить свое поведение в ответ на изменение окружающей среды и структуры.

5. Интенсивность — количество энергии, используемой при выражении эмоций и настроений.

6. Порог реактивности — уровень интенсивности стимула, требуемого для того, чтобы проявилась нужная реакция.

7. Качество настроения (положительный настрой в противовес отрицательному): веселый, приятный, радостный, дружелюбный характер по контрасту с неприятным, капризным, крикливым, недоброжелательным поведением.

8. Способность отвлекаться. Характеризует степень влияния посторонних помех на способность сконцент-

рировать внимание на своей линии поведения.

9. Интервал внимания и настойчивость — продолжительность времени, в течение которого ребенок сосредоточен на активной деятельности, и продолжительность активности в случае возникновения препятствий.

Как вы, наверное, заметили, 3-й, 4-й, 5-й и 7-й типы темпераментов играют наиболее решающую роль при определении того, насколько будет легко или трудно вырастить ребенка и заботиться о нем. Ребенок с высокой степенью реактивности («спичка»), ребенок, склонный замыкаться при изменении ситуации («улитка»), ребенок, с трудом приспосабливающийся к новым ситуациям («черепаха»), или ребенок, у которого обычно плохое настроение («нытик»). Эти дети крайне подвержены стрессам, особенно при завышенных родительских ожиданиях. И к сожалению, именно этим детям обычно достается меньше любви и привязанности со стороны взрослых.

Какой урок можем извлечь из этого мы, родители? Основные характеристики ребенка, очевидно, непосредственно связаны с типом материнской заботы и воспитания, которые он получает. На основе этих девяти темпераментов Чесс и Томас выработали цифровые показатели для оценки новорожденных. Эти данные позволили им четко предсказать, какие младенцы будут «легкими», о ком будет достаточно просто заботиться, с кем приятно общаться, кого несложно (относительно, конечно!) растить. Новорожденные, о которых сложнее заботиться, с которыми тяжелее общаться, которых мучительнее растить, — это так называемые «трудные» дети. Они потребуют от своих матерей значительно большей отдачи, чем «легкие» дети.

Затем Чесс и Томас сравнили, как развиваются дети в зависимости от типа материнского ухода за ними. Исследователи изучали младенцев, которым повезло с любящими матерями (женщинами, желавшими своих детей и создававшими дома обстановку любви и доброжелательности, когда дети чувствовали, что они нужны и их принимают такими, какие они есть). Чесс и

Томас изучали нелюбящих матерей (матерей, которые сознательно или подсознательно отвергали своих детей или не могли создать дома атмосферу любви и доброжелательности, когда дети чувствовали, что их не принимают и не любят).

Схема суммирует полученные ими данные.

	Любящие матери	Нелюбящие матери
«Легкие» младенцы	+	+
«Трудные» младенцы	+	—

Как вы видите, любящие матери и «легкие» младенцы — замечательное сочетание. Эти дети хорошо развиваются почти без всяких отрицательных последствий и отклонений.

Любящие матери, имеющие «трудных» младенцев, встречаются с некоторыми осложнениями при воспитании, но эти осложнения преимущественно кончаются благополучно. В целом в атмосфере нежности и заботы любящих матерей эти дети развиваются хорошо.

«Легкие» дети нелюбящих матерей, в общем, развиваются не так хорошо. У них больше осложнений, чем у «трудных» детей любящих матерей. Их жизненный опыт был скорее отрицательным, чем положительным.

Как вы, наверно, уже легко догадались, самые несчастные — это «трудные» дети нелюбящих матерей. Эти бедные существа находятся в таких тяжелых условиях, что их соответственно считают детьми с повышенным риском. Эти дети находятся в душераздирающем положении, им грозят все мыслимые опасности от совращения в малолетстве до сиротства, когда родители бросают их на произвол судьбы. Это в самом деле дети настолько с высокими показателями факторов риска, что можно ожидать чего угодно.

Итак, сопоставив вместе эти ценнейшие материалы, можно выявить некоторые исключительно важные

факты. Прежде всего то, как ребенок будет проявлять себя в этом мире, не обусловлено исключительно родительским уходом и домашней обстановкой. Основные врожденные характеристики каждого ребенка серьезно влияют на то, как он растет, развивается и как формируется его личность.

Эти черты также влияют и часто определяют, насколько легко или трудно ухаживать за ребенком и насколько фruстрирующим он может оказаться для своих родителей. Это, в свою очередь, влияет на то, как родители обращаются со своим ребенком. Как видите, весьма похоже на улицу с двухсторонним движением. Моя ежедневная врачебная практика подтверждает, что знание этих фактов помогает многим родителям избавиться от тягостного чувства вины.

Другой важный урок, который должны извлечь родители: для наилучшего развития ребенка важнее тип материнства (и, естественно, отцовства), чем тип врожденного темперамента ребенка. Изучите снова таблицу. Хотя растить «трудного» ребенка, конечно, сложнее, но тип эмоционального отношения при воспитании имеет больше влияния при определении конечного результата. Родительское отношение может изменить эти врожденные темпераменты в положительную или отрицательную сторону.

Об этом и наша книга: о том, как жить вместе с детьми, как относиться к своему ребенку так, чтобы он рос достойным человеком и выявил все свои потенциальные возможности, как обеспечить своему ребенку полноценное эмоциональное питание, тот душевный комфорт, то душевное равновесие, в котором он так нуждается. Ясно, что невозможно в одной книге рассказать обо всех аспектах воспитания. Поэтому я включил наиболее существенный материал для тех родителей, которые серьезно относятся к своим обязанностям и хотят хорошо и эффективно воспитывать своих детей.

Само собой разумеется, что большинство родителей любят своих детей. Предполагается, однако, что родители естественным образом умеют выразить свои чувства к ребенку. Но это глубочайшее заблуждение

нашего времени. Большинству родителей не удается естественным образом проявлять сердечную привязанность к своим детям главным образом потому, что они не знают, как это делать. В результате многие современные дети не чувствуют, что их искренне, безусловно, безоговорочно любят и принимают такими, какие они есть.

В этом, по-моему, суть проблемы современных детей. Если в основе взаимодействия и взаимоотношений родителей и детей не лежит любовь, все остальное (дисциплина, отношения со сверстниками, успехи в школе) поконится тогда на фальшивом и зыбком фундаменте, что чревато всевозможными осложнениями.

Эта книга поможет родителям обеспечить крепкую и надежную основу для установления глубоких и искренних эмоциональных уз любви, связывающих родителей и детей.

## Глава 2 ОКРУЖАЮЩАЯ ОБСТАНОВКА

Прежде чем мы проникнем в самую суть того, как искренне любить и дисциплинировать ребенка, важно рассмотреть необходимые предпосылки хорошего воспитания. Первое и наиболее важное — Дом, т. е. Семейный Очаг. Коснемся только нескольких обязательных моментов.

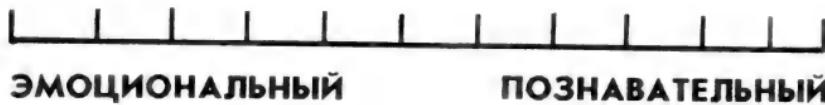
Принципиально существенны взаимоотношения между супругами. По важности они перевешивают все другие отношения, в том числе и отношения между родителями и детьми. То, насколько подлинные душевные узы связывают родителей и детей, и то, насколько ребенок ощущает свое место в мире и свою безопасность, зависит от того, насколько глубокие и искренние отношения между мужем и женой. Так что теперь вам ясно, почему так крайне необходимо обеспечить самые лучшие отношения между супругами, прежде чем пытаться серьезно изменять отношение к ребенку в позитивную сторону. Короче, чем лучше наши супружеские отношения, тем более

эффективно и удовлетворительно можно использовать информацию, изложенную в этой книге.

Прежде всего важно понять, что существует разница между познавательными (т. е. интеллектуальными и рациональными) видами общения и эмоциональными (т. е. связанными с чувствами). Люди, которые в основном общаются на познавательном (когнитивном) уровне, имеют дело в основном с фактическими данными. Они любят поговорить о спорте, бирже, деньгах, имуществе, работе и пр., во всех случаях предмет обсуждения находится вне эмоциональной сферы. Эти люди чувствуют себя в высшей степени неуютно, если взаимодействие с другими людьми связано с проявлением эмоций, например гнева. В результате они стараются избегать обсуждения вопросов, связанных с эмоциями; любовь, страх, тревога — они не желают даже говорить об этом. Таким людям трудно в ежедневной жизни поддерживать своих жен (и детей) и постоянно выражать им свою нежность, тепло и сочувствие.

Другой тип людей больше общается на уровне эмоций. Их легко утомляют чисто фактические сведения, для них важнее разделить с другими, особенно с супругом, свои чувства. Для них эмоциональный климат во взаимоотношениях между мужем и женой должен быть как можно чище, свободнее от неприятных чувств, сковывающего напряжения, горькой обиды. Поэтому, конечно, им хочется выговориться, разрешить эмоциональные конфликты с супругом, «очистить» воздух и снять напряжение, чтобы в доме были мир и покой.

Безусловно, никто не относится к чисто познавательному или к чисто эмоциональному типу. Все мы находимся в той или иной точке на этой прямой (см. рисунок).



Если личность человека и тип общения имеют тенденцию к почти полной эмоциональности в проявлении, то отметку об этом следует поместить на левом конце графической прямой. Если для человека характерен познавательный (когнитивный) тип общения, то он скорее всего тяготеет к правому полюсу графической прямой. Все мы помещаемся где-то между этими двумя полюсами. Вы к какому полюсу примыкаете?

Как вы думаете, где будут расположены мужчины и женщины на этой схеме? А дети? Так и есть. Как правило, женщины больше склонны к повышенной эмоциональности при общении с другими людьми, особенно с мужем и детьми. Мужчины склонны к более познавательному (когнитивному) типу общения.

И тут я могу поспорить, что вы считаете, что приближение к правому (когнитивному) полюсу желательнее приближения к левому (эмоциональному). Это обычное заблуждение нашего времени. Правда в том, что у каждого типа личности есть свои преимущества и свои недостатки. Человек, по типу своей реакции склонный к левой стороне графической прямой, больше разделяющий с другими чувства и эмоции, вовсе не менее умный и не менее интеллектуальный. Просто этот человек острее воспринимает чувства другого человека и обычно лучше умеет на них реагировать. С другой стороны, то, что человек на правой стороне графической прямой проявляет меньше эмоций, вовсе не означает, что он их не имеет. Просто эти эмоции задавлены, похоронены, и этот человек меньше их осознает и зачастую слеп к своим собственным чувствам.

Поразительно то, что так называемый когнитивный тип (на правом конце графической прямой) также находится под влиянием своих эмоций, но он не осознает этого. Например, всегда напряженный формалист-интеллектуал также испытывает глубокие чувства, но от него требуется колоссальная энергия для их подавления, чтобы они не беспокоили его. Но к сожалению, эмоции (и жизнь!) все-таки его беспокоят. И когда кто-то рядом (например, эмоциональная жена или ребенок) обращается к нему в надежде на нежность, тепло и эмоциональную поддержку, он не только не спо-

собен выразить такие чувства, более того, он приходит в ярость, что потревожены его драгоценное равновесие и покой.

### Инициатива принадлежит отцу

«Фред полностью обеспечивает семью, и его так уважают, — Мэри краснеет от смущения, — мне так стыдно, что я испытываю такие странные чувства к нему. Я ужасно сержусь на него, потом грызу себя, так как чувствую свою вину. Я пытаюсь поделиться с ним своими чувствами, поговорить о детях... Это ему неприятно, он затыкает мне рот и приходит в бешенство. И я расстраиваюсь до слез или сама дохожу до белого каления, пытаюсь высказать ему все в лицо, что я о нем думаю... Я даже не могу заставить себя обнять его... Что мне делать? Мне так страшно, я так беспокоюсь за свою семью, детей, но он даже не хочет меня выслушать. Как нам жить дальше вместе? Мы не можем даже поговорить по душам, поделиться друг с другом своими чувствами и мыслями!»

Банальная и старая как мир история! Фред Дэвис — преуспевающий и компетентный бизнесмен, прекрасно знающий свое дело. Он оперирует фактами. Для Фрэда привычен мир, где эмоциональные факторы опускаются за ненадобностью. В общении он тяготеет к познавательному (когнитивному) полюсу. А дома? Он чувствует себя как рыба, задыхающаяся без воды. Он женат на совершенно нормальной женщине с совершенно нормальными потребностями жены. Мэри необходимы человеческое тепло и эмоциональная поддержка мужа. Ей нужно, чтобы он разделил с ней ее заботы, тревоги, надежды и страхи. Мэри склонна к эмоциональному полюсу в общении. Она должна быть уверена, что муж хочет и может принять ответственность за семью. Учтите, что эта потребность совершенно естественна для женщины и вовсе не означает, что эта женщина слабая, слишком чувствительна и не способна выполнять свои обязанности в семье. Лично я еще не встречал по-настоящему счастливую и по-человечески теплую и дружную семью, где муж и отец

не принимал бы на себя всю полноту ответственности за семью. Конечно, необходимо разделение, и у жены и матери есть свои обязанности, но муж должен стремиться помогать ей и поддерживать ее во всех семейных начинаниях. Это существенно еще и потому, что жене трудно проявлять любовь к мужу, когда она чувствует, что муж не хочет поддерживать ее полностью, на все 100 процентов, во всех трудностях семейной жизни, в особенности эмоциональных. Безусловно, то же верно относительно ответственности мужа перед семьей. Он должен быть уверен, что жена всегда готова помочь ему и даже заменить его, если понадобится.

С другой стороны, когда женщина должна взять на себя полную ответственность за всю семью просто потому, что муж по своей халатности пренебрегает этим, ей трудно чувствовать себя уверенной в его любви. Например, одна дама, которую я консультировал, жаловалась, что она не чувствует любви своего мужа и ей трудно быть с ним нежной. Как выяснилось, вследствие безразличия мужа к семье она отвечала абсолютно за все стороны семейной жизни, в том числе и за финансовые и хозяйственные дела, даже за ремонт дома. Такое «распределение» могло быть правильным, только если и муж и жена оба согласны с этим и счастливы, но даже и тогда муж должен принимать на себя, если нужно, полную ответственность за семью, т. е. он должен быть готов с радостью взять на себя лишнюю тяжесть, если супруга перегружена. Желание и готовность мужа быть полностью открытым и ответственным за все семейные проблемы — величайшее благо для жены и детей.

Поразительно, как замечательно воспринимает жена внимание и любовь своего мужа; она сторицей воздаст ее мужу и детям, и в доме воцарится непередаваемо умиротворенная и живая атмосфера тепла и сердечности. Но муж должен взять на себя ответственность за проявление инициативы. Мужьям, которые раскрыли этот секрет, можно только позавидовать. Стократ умноженная любовь, которую дарит ему в ответ жена, бесцenna; по-моему, это самое драгоцен-

ное сокровище в мире. Конечно, вначале трудно самому проявлять нежность и внимание, но когда муж испытает, насколько возрастает ответная сердечность и забота его жены, насколько усиливается ее любовь, ему становится все легче начинать первым.

Если и есть исключения, то мне они пока не встречались. Муж, который возьмет на себя полную, серьезную и всестороннюю ответственность за свою семью и будет проявлять инициативу в выражении своего внимания и сердечности к жене и детям, испытает ни с чем не сравнимое благо: нежную, любящую, заботливую, понимающую и всегда готовую помочь жену, само очарование и прелесть; спокойных, уверенных, уравновешанных, сдержанных, наилучшим образом развивающихся чудесных детей. Мне лично никогда еще не встречались семьи, где при соблюдении всех этих жизненно важных условий брак кончался бы крахом. В каждом неудачном браке эти две важнейшие предпосылки в той или иной степени не соблюдались. Друзья-отцы, помните, что инициатива за нами!

Но как же, спросите вы себя, может муж брать на себя инициативу в проявлении любви в семье, когда для него в основном характерен познавательный подход и он крайне неуклюже выражает свои чувства, а для его жены куда более привычна сфера эмоций? Друг мой, вы как раз попали в самую точку и проникли в сердцевину наиболее частого, непризнанного и тяжкого осложнения в современном браке. Самое трудное в том, что большинство мужчин вроде Фреда не осознают всю важность проблемы. Вместо того чтобы осознать, насколько существенна эмоциональная жизнь жены и детей, он отмахивается от них как от назойливых мух, старается увильнуть, чтобы они не приставали как банный лист. В результате и возникает фрустрация, раздражение, непонимание и в конце концов происходит разрыв в общении.

Похоже, что наконец все осознают, какую принципиально важную роль играет общение в семейной жизни. Видите ли вы на примере Фреда и Мэри, как общение было блокировано, когда когнитивный муж не мог общаться на эмоциональном уровне или эмоциональ-

ная жена не могла разделить свои самые сокровенные чувства и стремления? Вот это дилемма! Мужья, мы должны смотреть фактам в лицо! Слишком много фактов накопилось, слишком много данных за то, что наши жены более компетентны в области любви, внимания, заботы и удовлетворения эмоциональных потребностей наших детей и нас самих. А ведь в своих рабочих делах мы обычно полагаемся на опыт экспертов, не так ли? Так что ясно, что мужчинам до зарезу нужна помощь наших жен, чтобы направлять нас в относительно не известном нам мире чувств и эмоций.

Мы, мужья, должны не только уважать и признавать главенство наших жен в естественной для них сфере эмоций, мы должны подбадривать и поддерживать их в ежедневных усилиях по установлению благоприятного эмоционального климата в доме. Если же мы не только не помогаем, а, возможно, даже всячески препятствуем этой трудной работе, то это приводит женщин в такое уныние, что в конечном счете они могут совершенно упасть духом. Как же много таких бедных жен приходили ко мне на консультацию, жен, чьи мужья настолько блокировали их усилия в эмоциональном выражении чувств к мужу и детям, что они впадали в отчаяние и у них начиналась депрессия!

Но присмотримся к браку, где муж ценит глубокие чувства своей жены и ее потребность выражать их. Он не только прислушивается к ней, он учится у нее. Он познает, насколько благотворно и глубоко наполняет душу возможность сопереживать на эмоциональном уровне, даже если эмоции не всегда приятные. Муж и жена с годами становятся близкими и незаменимыми. Такой брак — один из величайших даров жизни.

### Слепа ли любовь?

«Видите? Он просто не любит меня больше! Он только и делает, что критикует меня», — жаловалась хорошенская Ивонна. Она и ее муж Джон пришли ко мне на консультацию в последней надежде спасти свой брак. Ивонна спросила мужа: «Можешь ли ты сказать

про меня что-нибудь хорошее?» К моему полному изумлению, Джону действительно не могло прийти в голову, за что можно было бы похвалить свою жену. Между тем Ивонна была привлекательная, умная, талантливая женщина, четко и ясно излагавшая свои мысли, но Джону, похоже, приятнее было сосредоточиться только на ее недостатках. Они были женаты шесть лет. Почему такая явная несправедливость и не-постоянство?

Когда размышляешь об астрономическом росте числа разводов, трудно представить, что на самом деле большинство новобрачных в начале семейной жизни полны радужных надежд, грандиозных замыслов и пламенной любви. Вначале все кажется замечательным, и мир прекрасен и совершен. И брак Ивонны и Джона вначале был таким же. Какая пугающая перемена! Как же это могло случиться?

Один из факторов — это незрелость. Но что такое незрелость? Безусловно, в какой-то мере она действительно связана с возрастом, но это необязательно. В данной ситуации незрелость можно определить как неспособность быть терпимым, уметь справляться с амбивалентностью, психической двойственностью на уровне сознания. На самом деле это просто означает, что один человек испытывает противоположные или противоречивые чувства по отношению к другому человеку.

Это и объясняет пословицу «любовь слепа». Когда мы влюблены, когда переживаем эйфорию медового месяца и еще какое-то время после (недели, месяцы?), мы идеализируем своих возлюбленных, они нам кажутся совершенством, и мы не можем перенести никаких неприятных чувств и отрицательных эмоций по отношению к нашему избраннику. Поэтому мы подавляем (отрицаем, игнорируем — как хотите!) все, что нам может не нравиться в нашем супруге. Первое время после свадьбы мы восхищаемся, ценим и осознаем только положительные качества у своего супруга. Пока что в тумане возвышенных чувств и иллюзий мы склонны не замечать, что фигура не всегда идеальна, что внешность имеет незначительные изъяны, что су-

пруга слишком болтлива или он, наоборот, воды в рот набрал, что она слишком быстро толстеет, а он резко худеет, что она слишком экспансивна, а он угрюм, она капризничает, он злится, он не занимается спортом, она не играет на гитаре, он плохо рисует, она не умеет шить, он не помогает по хозяйству, она невкусно готовит, и так до бесконечности.

В начале совместной жизни система закрывания глаз на нежелательные черточки характера и внешности нашего спутника жизни работает замечательно. Но мы живем вместе с нашими любимыми день за днем, месяц за месяцем и постепенно открываем для себя в близком человеке новые черты — иногда хорошие, иногда не очень, иногда даже очень неприятные. Но пока мы подавляем все отрицательные характеристики, оттесняя это в подсознание, для нас по-прежнему наши супруги близки к идеальной модели и все прекрасно.

Одна загвоздка: нельзя продолжать подавление до бесконечности. В какой-то момент уровень насыщения достигает критической точки. К этому времени мы можем быть женаты несколько дней или несколько месяцев. Это зависит от нашей способности подавлять, не замечать или пренебрегать неприятными фактами, во-первых, и от уровня зрелости, во-вторых, т. е. от нашей способности сознательно справляться с двойственными чувствами по отношению к нашему партнеру.

Когда эта критическая точка достигнута, мы больше не в состоянии подавлять отрицательную реакцию. Внезапно мы оказываемся в ситуации, когда мы целыми днями, месяцами, годами испытываем неприятные чувства к нашему партнеру. И снова именно из-за нашей незрелости (т. е. неспособности справляться с двойственностью) с нами происходит очередное сальто-мортале. Мы подавляем хорошие чувства и акцентируем только плохие. Теперь мы видим нашего спутника жизни только в черном свете, без искры положительного отношения, все поглощающее отталкивание и неприятие.

И это может произойти быстро. Еще два месяца

назад Ивонна представлялась Джону олицетворением совершенства. Сейчас же он с трудом может ее выносить. Ивонна в основном осталась та же. Но Джон стал воспринимать ее прямо противоположным образом.

Как же мы должны справляться с этой банальной проблемой, которая отравляет нашу социальную структуру и угрожает силе нашего национального характера. Как обычно, дать совет легко, выполнить его трудно.

Во-первых, мы должны осознать, что никто не совершенен. Это поразительно. Мы слышали это утверждение сотни раз, оно навязло у нас в зубах, но мы не верим ему. Играя в игру с подавлением, мы показываем тем самым, что мы хотим и ждем совершенства от наших близких.

Во-вторых, мы должны постоянно помнить о плюсах и минусах, активе и пассиве своих партнеров. Я должен осознать и не забывать, что у моей жены есть качества, за которые я ей благодарен, и качества, которые, я бы предпочел, были другими, она такая же, как и все остальные женщины. Надо прямо сказать, что в те дни, когда я чувствую сильное разочарование в ней, мне требуется очень много терпения и времени, чтобы вспомнить о тех чертах ее характера, которые восхищали меня раньше.

В-третьих, мы должны научиться принимать наших супругов такими, какие они есть, не только со всеми их достоинствами, но и со всеми недостатками. Вероятность того, что мы найдем кого-нибудь или что-нибудь получше, будь это новый брак или новое любовное приключение, весьма отдаленная, особенно если учесть гнетущее чувство вины и все жизненные осложнения, к которым приведет такой резкий поступок. Помните, что на самом деле ваша жена или ваш муж действительно незаменимы.

### **Безоговорочная любовь Определение любви**

«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается,

не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине, все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит» (Новый завет. Первое послание к Коринфянам, 13:4—7).

Эти мудрые слова лежат в основе всех взаимоотношений, связанных с любовью. Секрет, составляющий суть любви, раскрывается просто: это должна быть безусловная любовь, не зависящая от таких преходящих моментов в браке, как внешность, возраст, вес, ошибки и пр. Такая любовь говорит себе: «Я люблю свою жену независимо ни от чего. Независимо от того, что она делает, как она выглядит, что она говорит. Я всегда буду любить ее». Конечно, безусловная любовь — это идеал, которого невозможно достичь полностью, но чем больше я стремлюсь к нему, тем больше Тот, который любит всех, будет приближать ее к совершенству. И чем больше Он изменяет ее по своему образу и подобию, тем милее она будет для меня и тем больше я буду удовлетворен ею во всех отношениях.

На этом пока кончим обсуждать проблему брака как такового. Мы коснулись только нескольких аспектов; на эту тему есть масса прекрасных книг, а теперь вернемся к нашей первостепенной задаче обучения тому, как любить ребенка и как выразить ему свою любовь.

Углубляясь в изучение мира детей, будем постоянно помнить, что супружеские отношения — бесспорно, наиболее важная связь в семье. Влияние их на всю последующую жизнь ребенка колоссально. Приведу пример из своей практики, иллюстрирующий силу такого влияния.

Родители привели ко мне Дженифер, девочку 15 лет, которая оказалась беременной. Естественно, для родителей это было как снег на голову, ошеломляющая неожиданность. Дженифер — красавица, с чудесным характером, очень талантлива. У нее были глубокие и теплые, здоровые и естественные отношения с отцом — к сожалению, весьма редкое явление в наше время. Отношения с матерью тоже казались здоровыми. Вначале меня озадачило, почему Дженифер выбрала такую неожиданную для нее слишком

раннюю сексуальную активность, тем более что она не испытывала никаких особых чувств к мальчику, ставшему отцом ее ребенка. И у нее не был такой бурный и необузданный темперамент, когда она искала бы неадекватного для ее возраста внимания мужчин. Почему же внезапно она так себя повела? Я был в тупике.

Затем я встречался с ее родителями вместе и по отдельности. Вы, конечно, догадались. У родителей девочки были супружеские конфликты, хорошо скрытые от постороннего взгляда. Они возникли очень давно, но семья умудрялась сохранять относительную стабильность долгие годы. А Дженифер всегда была нежно привязана к отцу. Когда девочка стала взросльть, мать начала испытывать ревность к их отношениям. Но кроме этой ревности, мать поддерживала Дженифер во всем. Дженифер стала красивой девушкой, и ревность матери росла, как грибы после дождя. Различными способами внедрив коммуникации (так называемый язык тела) мать передавала Дженифер ясный и четкий сигнал. Суть его была следующая: Дженифер уже женщина и сама может позаботиться о своих собственных эмоциональных потребностях, особенно внимании со стороны мужчин. А Дженифер, как многие девочки в подростковом возрасте, пыталась заместить любовь к отцу вниманием со стороны мальчиков. Дженифер действовала в соответствии с подсознанием ее матери, ее невербальными инструкциями.

Мать осознавала свою собственную несчастливую семейную жизнь, которая привела к неудачным сексуальным отношениям с супругом. Она осознавала сердечную близость дочери с отцом. Но она не осознавала ни всю силу ревности к Дженифер, ни своего влияния на сексуальное поведение дочери.

В таких случаях бесполезно и крайне вредно упрекать каждого члена семьи (особенно мать) в ошибках и неправильном поведении. Хотя на поверхности казалось, что трудности были в поведении ребенка, на глубинном уровне суть была в осложненных супружеских отношениях. Для того чтобы помочь этой семье, поддержать ее своей заботой, вниманием и любовью,

психотерапевт обязан в первую очередь укрепить брачные узы, а не концентрировать внимание на неудачах, выискивая их ошибки и осуждая их заблуждения. Он должен облегчить чувство вины, и когда супружеские отношения станут теплее, улучшатся и причиняющие всем неприятности отношения матери и ребенка.

Этот случай должен показать, насколько важно качество супружеского союза в жизни ребенка. Чем сильнее и здоровее эта связь, тем меньше проблем будет у нас как у родителей и тем больше пользы в реальной жизни принесет информация, изложенная в этой книге.

Давайте теперь рассмотрим второе по важности отношение в семье.

### Глава 3 ФУНДАМЕНТ

Настоящая любовь безоговорочна и должна проявляться во всех искренних отношениях. Именно такая безусловная, не зависимая ни от чего любовь и является фундаментом, на котором основаны надежные взаимоотношения со своими детьми, именно это может обеспечить реализацию потенциальных возможностей и талантов ребенка в полной мере.

Мы можем быть уверены, что ребенок правильно воспитан и дисциплинирован, только если в основе воспитания лежит безусловная любовь. Без этого невозможно проникнуть в душу ребенка, оценить его поведение и понять, как справиться с его непослушанием. Безоговорочная любовь — это путеводная звезда в воспитании ребенка. Без этого мы, родители, блуждаем в темноте без ясных ориентиров, определяющих, какова наша позиция и что мы должны предпринять в том или ином трудном моменте при воспитании нашего ребенка. Если такой свет сияет впереди, у нас появляются ориентиры, определяющие состояние, настроение и поведение ребенка и помогающие нам справиться со всеми проблемами, включая дисциплину. Именно этот фундамент является краеугольным

камнем, благодаря которому мы овладеваем искусством воспитания ребенка и ежедневно можем удовлетворять его эмоциональные потребности в первую очередь, а потом уже и все остальное. Без фундамента безусловной любви родительские обязанности — мучительное, давящее на нас бремя, тяжкий и неблагодарный труд, иногда вызывающий горькое чувство неудовлетворенности, а иногда заводящий в тупик.

Что же такое безоговорочная любовь? Любить ребенка безусловно — значит любить его независимо ни от чего. Независимо от его внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов, красоты и уродства. Независимо от того, чего мы ждем от него в будущем, и, что самое трудное, независимо от того, как он ведет себя сейчас. Это, конечно, вовсе не означает, что нам всегда нравится его поведение. Безусловная любовь означает, что мы любим ребенка, даже если его поведение вызывает у нас отвращение.

Ясно, что (так же, как и в супружеских отношениях!) это идеал, которого мы никогда не достигнем полностью. Но опять же чем больше мы стремимся к нему и чем больше мы достигаем положительных результатов, тем более удовлетворенными и уверенными в себе родителями мы становимся. И тем более довольным жизнью и нами, доброжелательным и счастливым растет наш ребенок.

Как бы я хотел сказать: «Я люблю своих детей всегда, независимо ни от чего, даже от их плохого поведения!» Но, увы, как и все родители, я не могу сказать этого всегда и искренне, положа руку на сердце. Но я должен довериться себе и пытаться приблизиться к прекрасной цели безусловной любви.

При этом я постоянно напоминаю себе, что:

- 1) это обычные дети,
- 2) они ведут себя, как все дети на свете,
- 3) а в ребячьих выходках есть немало неприятного и даже противного,
- 4) если же я буду стараться как следует выполнять свою роль родителя и любить детей, несмотря на их шалости и проделки, они будут стараться взросльеть и

отказываться от своих плохих привычек,

5) если же я люблю их только тогда, когда они послушны и радуют меня своим поведением (обусловленная любовь), и если я выражаю свою любовь к ним только в эти хорошие (увы, редкие!) моменты, они не будут чувствовать, что их всегда и искренне любят. Это, в свою очередь, сделает их неуверенными, нарушит их самооценку, пошатнет веру в себя и действительно может помешать им развиваться в лучшую сторону, чтобы укрепить самоконтроль и проявить себя более зрело. Следовательно, я сам отвечаю за поведение своих детей и их наилучшее развитие не меньше (если не больше!), чем они сами,

6) если я люблю своих детей безусловной любовью, они будут себя уважать и у них появится чувство внутреннего умиротворения и равновесия, это позволит им контролировать свою тревожность и соответственно поведение, по мере того как они взрослеют,

7) если же я люблю их только тогда, когда они выполняют мои требования и соответствуют моим ожиданиям, они будут чувствовать свою неполноценность. Дети будут считать, что бесполезно стараться, потому что этим родителям (учителям и т. д.) никогда не угодишь. Их будут преследовать неуверенность, тревожность и низкая самооценка. Постоянно будут возникать помехи в эмоциональном и поведенческом развитии. И опять я, родитель, должен помнить, что я отвечаю за рост и развитие ребенка так же, как он, если не больше,

8) ради самого себя (как страдающего за своих детей родителя) и ради блага своих сыновей и дочерей я изо всех сил должен стараться, чтобы моя любовь была как можно ближе к безусловной и безоговорочной. Ведь будущее моих детей основано на этом фундаменте.

### **Ребенок и его чувства**

Вы помните ту простую диаграмму на стр. 20 (глава 2)? Как вы думаете, к какому полюсу тяготеет ребенок? Правильно! Конечно, к левому, эмоционально-

му краю. Ребенок приходит в этот мир, обладая поразительной способностью к эмоциональному восприятию. Ребенок исключительно чувствителен к тому, как настроена мать. Какое удивительно прекрасное зрелище, когда новорожденного приносят в первый раз к матери, если, конечно, она в самом деле хотела и ждала его! Когда он впервые прильнул к материнской груди, удовольствие его очевидно всем.

Но совсем другая картина — первая встреча ребенка с матерью, которая не хотела его. Очевидно, что этот бедный малыш не получает никакого удовольствия, плохо сосет, он беспокойный и раздражительный, явно чувствуется, насколько он несчастен. Особен-но часто это заметно, когда мать слишком тревожна или подавлена, даже если физический уход за ребенком удовлетворительный.

Поэтому крайне важно осознать, что с самого рождения младенцы исключительно чувствительны: поскольку их знания ограничены, то их способ общения с миром главным образом происходит на уровне эмоций и инстинктов. Вам ясно, насколько это принципиально важно? Первое впечатление о мире ребенок получает через эмоции. Это замечательно, но одновременно и страшновато, особенно если глубже вдуматься в важность чувственного восприятия. Эмоциональное состояние ребенка определяет, как он видит свой мир: родителей, дом, самого себя.

Именно это эмоциональное состояние и является платформой для будущего развития. Так, если ребенку его мир представляется отталкивающим, не любящим, не заботящимся о нем, враждебным по отношению к нему, то возникают тревожность и беспокойство — злые враги ребенка, отрицательно влияющие на его речь, поведение, способность общаться и учиться. Суть в том, что ребенок не только эмоционально сверхчувствителен, но он также и сверхязвим.

Почти в каждой известной мне работе подчеркивается, что любой ребенок постоянно всеми известными ему невербальными способами спрашивает своих родителей: «Вы меня любите?» Ребенок задает этот эмоциональный вопрос в основном своим поведе-

нием, редко словами. И в жизни каждого ребенка ответ на этот сакральный вопрос — абсолютно самое важное.

«Вы любите меня?» Если мы любим ребенка безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос утвердительный. Если же мы любим его условно — в зависимости от его успехов, поведения и пр., — он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Ребенок обычно задает этот вопрос всем своим поведением, и мы, родители, также всем своим поведением отвечаем на этот вопрос. Не только тем, что мы говорим, но и тем, что мы делаем. Своим поведением ребенок показывает нам, в чем он больше нуждается, каковы его эмоциональные потребности, может, ему нужно больше любви, больше дисциплины, больше признания его как личности, больше понимания.

Своим поведением мы, родители, и те, кто связан с детьми, удовлетворяем эти потребности, но мы можем сделать это как следует, только если наши взаимоотношения с детьми основаны на безусловной любви. Я надеюсь, что вы отметили слова «своим поведением». В глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку, но этого недостаточно. Именно через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе: он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как мы говорим, а главное, что мы делаем. Это куда более весомо! На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Другое принципиально важное понятие, которое необходимо осознать родителям, это тот существенный факт, что у каждого ребенка есть эмоциональный резервуар. Конечно, этоfigуральное выражение, но понятие совершенно реальное. У каждого ребенка есть определенные эмоциональные потребности, и то, как они удовлетворяются (через любовь, понимание, дисциплину и т. д.), определяет многое: преж-

де всего как ребенок себя чувствует, доволен ли он, злой, подавленный или полон радости. Во-вторых, это определяет его поведение: послушный или непослушный, плаксивый, игривый, веселый, замкнутый. Естественно, чем полнее эмоциональный резервуар ребенка, тем положительнее его эмоции и тем лучше его поведение.

И тут позвольте мне высказать одно из самых важных положений в этой книге.

Только если эмоциональный резервуар полон, можно ожидать, что ребенок будет развиваться наилучшим образом или стараться изо всех сил. А кто отвечает за то, чтобы этот резервуар был всегда полон? Вы уже догадались, конечно, — родители! Поведение ребенка является сигналом, указывающим на состояние этого резервуара.

Давайте осознаем, что этот резервуар всегда должен быть полон, и на самом деле только мы, родители, можем добиться этого. Только если резервуар полон, ребенок может быть счастлив, ему удастся достичь своего наивысшего потенциала в развитии и соответствующим образом реагировать на требования дисциплины. И дай нам Бог найти в себе силы удовлетворить потребности наших детей в эмоциональной пище. «Бог мой, да восполнит всякую нужду нашу» (Новый завет. Послание к Филиппийцам, 4:16).

### Дети отражают любовь

Ребенка можно сравнить с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым. Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не дается, им нечего возвращать. Безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий.

Любовь между Томом и его родителями как раз является примером обусловленных отношений. По мере того как Том рос, он жаждал более близких и теплых отношений с родителями. К сожалению, его родители чувствовали, что они должны постоянно подтал-

кивать его, заставляя становиться лучше, и избегали похвалы, тепла и нежности, за исключением тех случаев, когда он в самом деле вел себя замечательно и они гордились им. В других случаях родители были строги, так как считали, что слишком частые похвалы и одобрение испортят ребенка и приглушат его стремление быть лучше. Они демонстрировали свою любовь, когда Том замечательно себя вел, а в остальное время были замкнуты и сдержаны. Возможно, что это хорошо срабатывало, когда Том был маленьким. С возрастом у него появилось ощущение, что его не любят и не ценят такого, какой он есть, что родители больше заботятся о своем престиже и оценке.

Когда Том стал подростком, его любовь к родителям была зеркальным отражением их любви к нему. Он прекрасно научился любить их обусловленной любовью. Он вел себя так, чтобы родители были им довольны, но только в тех случаях, когда ему нужно было что-то от родителей, что доставляло бы ему удовольствие. Конечно, поскольку Том и его родители играли в эту игру, никто не мог выразить свою любовь к другому, потому что ждал, когда другой сделает для него что-нибудь приятное. В этой ситуации каждый член семьи становился все более разочарованным, смущенным, озабоченным. В результате в доме создалась атмосфера депрессии, гнева и обиды, что и вынудило Смитов искать помощи.

Как бы вы справились с этой ситуацией? Некоторые начнут поучать родителей: они должны требовать от сына уважения, послушания и пр. Другие начнут критиковать Тома за его отношение к родителям, требовать, чтобы он почтительно к ним относился. А некоторые даже будут настаивать на суровом наказании Тома. Что вы думаете об этом?

Многие дети и наши дни не чувствуют, что родители искренне их любят. И к тому же я встречал и таких родителей, которые в самом деле не любят своих детей. Так что это не просто академический вопрос, чтобы, подумав, покачать головой: «Как плохо!» Ситуация весьма тревожная.

Десятки религиозных сект или таинственных банд

и группировок улавливают умы множества прекрасных подростков по всей стране. Как получается, что этим детям с такой ловкостью промывают мозги, восстанавливая их против родителей и всяческих авторитетов и властей, подчиняя их всевозможным эксцентрическим доктринаам? Главная причина та, что эти подростки никогда не чувствовали искренней любви и заботы своих родителей. Они чувствуют, что были лишены чёго-то важного, что их родители упустили шанс дать им нечто жизненно необходимое. Что же это? Да, да, именно безусловная, безоговорочная любовь. Если подумать, как мало детей чувствуют, что их любят, утешают, заботятся независимо ни от каких погрешностей в их поведении, то не удивительно, как далеко могут зайти эти банды подростков!

Почему существует эта ужасная ситуация? Когда я беседую с родителями, я с благодарностью убеждаюсь, что большинство не только любят своих детей, но искренне заинтересованы в том, чтобы узнать, что можно сделать, чтобы помочь всем детям. И снова и снова я убеждаюсь: проблема в том, что родители не знают, как выразить свою любовь к детям.

### Как передавать любовь

Давайте обсудим, как же выражать свою любовь к ребенку. Как вы помните, дети — это эмоциональные существа, которые общаются на эмоциональном уровне. Кроме того, дети (и чем они меньше, тем больше) своим поведением демонстрируют нам свои чувства. Просто внимательно наблюдая за ребенком, можно легко определить, что он чувствует и в каком расположении духа находится. Таким же образом дети обладают сверхъестественной способностью распознавать наши чувства по нашему поведению, способностью, которую большинство утрачивает, становясь взрослыми.

Очень часто моя шестнадцатилетняя дочь спрашивала: «На что ты сердишься, папа?», когда я не отдавал себе отчета на уровне сознания, что я в самом деле так чувствую. Но когда я задумывался и анализи-

ровал свои чувства, оказывалось, что она абсолютно права. Дети устроены именно так. Они могут очень чутко улавливать, что мы чувствуем, по тому, как мы себя ведем. Так что, если мы хотим, чтобы дети знали и понимали, как мы любим их, мы должны вести себя соответственно, выражая свои нежные чувства на деле.

«Дети мои! Станем любить не словом или языком, но делом и истиною» (Новый завет. Первое послание Иоанна, 3:18).

Цель этой книги — проанализировать, как любящие родители могут воплотить в действие свои нежные чувства. Только таким образом они могут передать свою любовь к ребенку, так, чтобы он чувствовал, что его любят, полностью принимают и уважают, и тогда он сможет любить и уважать себя сам. Как следствие родители смогут помочь своим детям научиться безоговорочно любить других, особенно своих будущих супругов и детей.

Но есть одна исходная предпосылка, которую надо учесть до всех обсуждений о способах выражения. Надо принять как само собой разумеющееся, что родители в самом деле любят своего ребенка и действительно хотят на практике применить то, что они здесь узнают. Есть определенная разница между смутным теплым чувством по отношению к ребенку и глубокой заботой и стремлением пожертвовать всем, что необходимо, для максимального удовлетворения его интересов. Довольно бессмысленно продолжать читать книгу, если вы не хотите серьезно поразмыслить над ней, понять ее и применять ее рекомендации. Иначе ее легко перелистать, чтобы поверхностно ознакомиться и отбросить информацию как упрощенную и нереалистическую.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам: контакт глаз, физический контакт, пристальное внимание и дисциплина. Каждая область принципиально важна. Многие родители (и авторитеты) сосредоточивают свое внимание на одной или двух областях, пренебрегая другими. В наши дни чересчур подчеркивается роль дисципли-

ны, вплоть до полного пренебрежения всеми остальными областями.

Я встречал много детей из добропорядочных семей, в которых дети были дисциплинированы, но не чувствовали себя окружеными любовью. В большинстве таких случаев родители, к несчастью, путали дисциплину с наказанием, как будто это синонимы. Это понятно, когда читаешь книги, статьи и посещаешь семинары по вопросу дисциплины. Я часто читаю или слышу, как большие авторитеты в области педагогики поучают родителей, рекомендуя даже наказывать детей розгами или лишать их еды, щипать, бить и пр., при этом вопрос любви к детям вообще не обсуждается. Даже не упоминается, как помочь детям относиться хорошо к себе, своим родителям или другим людям. Обходят молчанием и вопрос о том, как сделать ребенка счастливым.

Каждый день я встречаюсь с печальными результатами такого подхода к воспитанию. Эти дети ведут себя вполне прилично, пока они еще маленькие, правда, обычно они чересчур тихони, чуть-чуть мрачноваты и замкнуты. Им не хватает спонтанности, любопытства и детского избытка радости, бьющей ключом, — всего того, что характерно для ребенка, выросшего в атмосфере любви. Именно те дети, которым недостает эмоциональной связи с родителями, и становятся «трудными» подростками.

Поэтому мы, родители, должны сконцентрировать свое внимание на всех аспектах проявления любви к нашему ребенку. Давайте сначала обсудим первый путь, а именно контакт глаза в глаза.

## Глава 4

### КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА — КОНТАКТ ГЛАЗ

Когда вы впервые задумаетесь о контакте глаз, это покажется вам не слишком существенным для вашего ребенка. Однако, по мере того как мы, профессионалы, работаем с детьми, наблюдаем взаимоотношения детей и родителей, изучаем данные, получен-

ные исследователями, мы осознаем, насколько существенную роль играет контакт глаз. Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей. Хотя мы и не осознаем этого, но используем контакт глаз как основное средство передачи своих чувств, в том числе и любви, особенно к детям. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. Чем чаще родители смотрят на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью и тем полнее его эмоциональный резервуар.

Что же такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружественным отношением к собеседнику.

К сожалению, родители, сами того не ведая, могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью и любовью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет или хорошо учится, так что родители могут им гордиться. Тогда и ребенок воспринимает их любовь как обусловленную. Мы уже разъясняли выше, что при таких условиях ребенок не может расти и развиваться полноценно. Искренне любя ребенка, мы не должны забывать, что обязаны всегда смотреть на него с любовью. Иначе он получит ошибочный отрицательный сигнал и не будет чувствовать, что его любят безусловно и безоговорочно.

К сожалению, родители так легко вырабатывают

у себя ужасающую привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем, особенно на чем-то неприятном для ребенка. Оказалось, что внимательнее всего ребенок слушает нас, когда мы смотрим ему прямо в глаза. Но, к сожалению, мы «выразительно» смотрим ему в глаза лишь в те моменты, когда мы критикуем, поучаем, упрекаем, ругаем и пр. Это катастрофическая ошибка. Использование контакта глаз в отрицательном смысле, увы, особенно эффективно действует, когда ребенок совсем маленький.

Но помните, что любящий взгляд — один из главных источников эмоционального питания для детей. Когда родитель использует это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок не может не видеть своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией. Вдумайтесь в слова Тома, именно это в них и чувствуется. Ох, если бы его родители только знали! Они искренне любили Тома, но не осознавали, насколько редко смотрели в глаза своему сыну, причем, увы, в основном строго, с упреком или возмущением. Бессознательно Том догадывался, что вообще-то по-своему родители его любят, но из-за того, что контакт глаз нес только отрицательные эмоции, у него всегда было ложное представление о том, как же на самом деле они относятся к нему. Помните, как он сказал: «На самом деле никому нет до меня дела, кроме моих друзей». А когда я спросил: «Так уж и никому?», он ответил: «Не-ет. Может, родителям, не знаю». Том, что называется, теоретически знал, что родители должны любить его, но практически он этого не чувствовал.

Еще ужаснее привычка специально в качестве наказания избегать смотреть прямо в глаза собеседнику. Увы, как часто мы прячемся за такую супружескую меру в своей супружеской жизни! Положа руку на сердце, признаемся себе в этом! Для ребенка куда мучительнее, когда родители специально и сознательно

избегают смотреть на него, чем когда его физически наказывают. Это действует на него угнетающе и опустошающе, и может оказаться, что такие тяжелые минуты он никогда не забудет в своей жизни.

Есть некоторые специфические ситуации, возникающие между родителями и детьми, которые могут иметь влияние на всю последующую жизнь, события, которые ребенок, а зачастую и родители никогда не забывают. Сознательное уклонение от прямого контакта глаз для демонстрации своего неодобрения именно и может оказаться таким событием и ярким примером обусловленной любви. Мудрые родители изо всех сил будут стараться избегать этого.

То, как мы проявляем свою любовь к ребенку, не должно зависеть от нашего удовольствия или неудовольствия от его поведения. Мы можем справиться с плохим поведением ребенка другими способами, такими, которые не помешают струиться постоянно му потоку нашей любви к ребенку. Мы можем говорить о дисциплине, требовать ее, не прекращая связующую нить любви. Пока что мы должны настоятельно подчеркнуть, что глаза родителей должны постоянно излучать нежность и любовь, и строгий взгляд — не лучшее средство укрепить дисциплину.

### Мы — образцы для подражания

Все мы знаем, что дети обучаются путем моделирования ролей, т. е. программируют себя по нашему образу и подобию. Таким же образом дети обучаются искусству и приемам использования контакта глаз. Если наш взгляд постоянно выражает любовь и доброжелательность, ребенок научится так же смотреть на людей. Если же мы взглядом стремимся только выразить наше раздражение, ребенок приучится к такой же реакции.

Вам, наверно, встречались противные и даже просто несносные дети? Скорей всего такой ребенок быстро взглянет на вас при первом знакомстве и тут же отведет глаза. В основном он будет избегать смотреть на вас, разве что вы скажете или покажете что-нибудь

очень уж интересное для него. Этот скользящий взгляд неприятен, он раздражает и сердит вас. Понаблюдайте, как смотрят родители на этого ребенка? Не правда ли, похоже?

Вообразите все отдаленные неприятные последствия, которые испытает ребенок в будущем. Представьте, насколько будут у него затруднены дружеские и другие эмоциональные отношения в жизни. Насколько неприязненно и враждебно будут относиться к нему сверстники не только сейчас, но и всегда, поскольку возможность того, что он сможет преодолеть этот тип общения, мало вероятен. Во-первых, он не осознает этого, во-вторых, изменить такой тип эмоционального общения исключительно трудно, если только родители не изменят свой тип контакта глаз, пока еще ребенок не вырос. На это единственная надежда у ребенка.

Идеальное подтверждение этой трагедии — отсутствие эмоционального контакта — было получено во время эксперимента в детском отделении одной терапевтической клиники. Исследователь сидел в конце коридора, регистрируя, сколько раз медсестры и добровольные помощники\* входили в палату каждого ребенка. Выяснилось, что к некоторым детям заходили во много раз чаще. Результаты были поразительные. Конечно, следовало учесть в какой-то мере серьезность заболевания и соответственно необходимость в усиленном уходе за определенными больными. Но все это вместе не могло объяснить огромную разницу в контактах. Вы, наверное, уже догадались. Более общительные дети пользовались большей популярностью и получали больше внимания. Как только медсестра или добровольный помощник выкраивали свободную минуту или подсознательно решали, в какую палату войти, они, естественно, выбирали тех детей, с которыми было наиболее приятно общаться.

Каковы причины, в силу которых одни дети привлекают сердца больше, чем другие? Это живость и смет-

---

\* В США добровольные помощники могут безвозмездно ухаживать за пациентами клиник, в том числе и за детьми.

ливость, умение хорошо говорить, спонтанность и детская открытость, но наиболее постоянный фактор — контакт глаз. Меньше всего популярны те дети, которые, мгновенно бросив взгляд на посетителя, тут же опускают глаза или отворачиваются. Соответственно труднее общаться с детьми, которые избегают смотреть вам в глаза. Естественно, взрослые чувствуют себя неуютно с такими детьми. Медсестры или добровольные помощники, не осознавая, насколько важна их инициатива в спонтанном возникновении общения, ошибались, считая, что больные дети хотят остаться одни или просто не симпатизируют медперсоналу. В результате инстинктивно этих детей избегали, что усугубляло у больных чувство одиночества. Им казалось, что их не любят, не хотят видеть, ими пренебрегают. То же самое происходит в тысячах домов, в том числе и у Тома. Если бы его родители часто смотрели на своего сына с теплотой, благожелательностью и нежностью и их взгляд выражал бы безусловную любовь, это положение можно было бы исправить. Если бы они знали это и другие основные способы проявления любви к своему сыну (которые мы обсудим ниже), у них не было бы таких осложнений с сыном.

### **Синдром внезапной детской смертности (смерть в колыбели)**

Важные данные были получены при исследованиях в детском отделении университетской клиники. Изучался так называемый синдром внезапной детской смерти, вернее, болезни, ведущей к внезапной детской смерти (смерть в колыбели). При этой болезни младенец обычно в возрасте между 6-м и 12-м месяцами внезапно перестает развиваться. Часто он прекращает есть и расти, становится вялым и апатичным и может умереть без всякой видимой причины. Все лабораторные анализы и показатели здоровья в норме. Почему ребенок теряет стимул к жизни? Потому, что подсознательно родители отторгают его. Не сумев на уровне сознания справиться с этим чувством,

они отторгают его своим поведением. Формально выполняя свои родительские обязанности, обеспечивая ребенка едой, одеждой и пр., эмоционально они избегают контакта глаз и физического контакта со своим ребенком.

Синдром внезапной детской смерти — пугающее явление, но есть еще более страшные данные, которые были получены во время второй мировой войны. Во время налетов фашистов на Лондон в целях безопасности маленьких детей эвакуировали из столицы и разместили в провинции. Родители детей оставались в Лондоне. Дети были ухожены, их хорошо кормили и содержали в чистоте и физическом комфорте. Однако в силу того что не хватало воспитателей, они были лишены эмоционального ухода, некому было обеспечить всех эмоциональной подпиткой в виде ласкового физического прикосновения и нежного любящего взгляда.

У большинства детей оказались эмоциональные отклонения и дефекты. Было бы куда лучше оставить их с матерями. Опасность эмоциональных травм гораздо сильнее, чем опасность физическая. Опасности и ловушки, ожидающие эмоционально слабого ребенка, ужасающие. Родители, сделайте своего ребенка сильным! Ваше мощнейшее оружие — безоговорочная любовь!

### Контакт глаз и процесс обучения

Когда я работаю с учителями по программе раннего развития, мне нравится обучать учителей правилам прямого контакта глаз и физического прикосновения, и я рассказываю о том, как это положительно влияет на снижение тревожности и улучшение способности ребенка к обучению.

Учитель легко выделит малыша с явными признаками повышенной тревожности, страха и эмоциональной незрелости по тому, насколько ему трудно смотреть в глаза и долго поддерживать такой контакт. Незначительная и даже средняя эмоциональная депривация может снизить у ребенка потребность открыто смотреть в глаза людям.

Ребенку с чрезмерной тревожностью вдобавок гораздо труднее подойти к взрослому, а зачастую и к сверстнику. Ребенок, эмоциональный резервуар которого полон, спокойно и прямо подойдет к учителю, не колеблясь посмотрит на него открытым и ясным взором и скажет то, что у него на уме, например: «Можно мне листок бумаги?» Эмоционально обездоленному ребенку труднее обратиться даже с такой пустяковой просьбой. Обычно в классе не сложно найти хоть одного ученика (как правило, мальчика), который настолько испуган и обеспокоен, что ему тяжело смотреть в глаза, говорит он медленно и с трудом, заикаясь и кашляя невпопад, подходит к учителю робко и бочком, иногда даже пятится со страху. Естественно, что такому ребенку и учеба дается так же трудно, как общение, настолько он скован и тревожен.

Когда в классе оказывается такой ученик, я советую учителю как можно чаще подходить к нему или посадить его поближе, на первую парту, смотреть ему в глаза (столько, сколько ребенок может выдержать), дотрагиваться до него, разговаривать с ним. Немного погодя, когда ребенок уже привыкнет к учителю, я снова прошу учителя обнять такого робкого ребенка за плечи, объясняя ему что-нибудь новое.

Учитель поражается да и я каждый раз заново удивляюсь, насколько лучше начинает учиться такой запуганный ребенок, если удовлетворить его эмоциональные потребности. Ласковый взгляд и нежное ободряющее прикосновение снизили уровень тревожности и уменьшили страхи ребенка, укрепили в нем чувство безопасности и уверенности в себе. Поэтому ему и учиться стало легче и интересней. Просто? Конечно. Тогда почему мы не делаем этого чаще? Я думаю, по многим причинам, начиная с чувства страха, что мы будем выглядеть некомпетентными в глазах коллег и детей, или боязни испортить ребенка или нанести ему вред. Если и есть что-нибудь, о чем нам не следует беспокоиться, так это о том, что мы даем ребенку слишком много любви.

Как отец я искренне благодарен, что узнал о важной роли, которую играет полноценный контакт глаз. Это повлияло самым положительным образом на общение с моими собственными детьми. Помню, мы переехали в новый дом, я никогда не забуду, как это произошло. Нашим мальчикам в то время было соответственно 6 и 2 года, и это были счастливые, энергичные и в меру независимые мальчишки. Через неделю после переезда мы заметили резкую перемену в их поведении. Они стали капризничать, приставать, расстраиваться по пустякам, драться из-за ерунды, вечно путаться под ногами, раздражаться из-за мелочей. Все это время моя жена Пэт и я яростно хозяйничали с утра до поздней ночи, пытаясь привести новый дом в порядок, до того как я пойду на новую работу. Мальчишки, конечно, действовали нам на нервы и порядком нас раздражали, но мы считали, что виноват переезд.

Однажды ночью я стал анализировать поведение ребят и пытался вообразить себя на их месте. Внезапно меня как обухом по голове ударило! Хотя мы с женой находились с ребятами рядом постоянно, но мы были настолько заняты домашним хозяйством, что на самом деле не обращали на них должного внимания, нам никогда было смотреть на них с нежностью и любовью, а тем более прикасаться к ним, выслушивать их с ласковым вниманием, настолько мы были заняты и утомлены. Поэтому эмоциональный резервуар детей иссяк, и своим поведением они спрашивали: «Ты меня любишь? Теперь, когда мы на новом месте, у нас с тобой все в порядке?» Это так характерно для детей в переломный период.

Как только я понял, в чем дело, я поделился мыслями с Пэт. Мне кажется, что поначалу она была настроена весьма скептически, но дети так ужасно себя вели, что жена готова была на все. На следующий день мы старались как можно чаще смотреть им в глаза, когда они говорили с нами (активное слушание) и когда мы говорили с ними (пристальное внимание). При любой возможности мы обнимали их и уделяли им присталь-

ное сконцентрированное внимание. Перемена была потрясающей. Как только эмоциональный резервуар детей наполнился, они снова стали сами собой, излучающими счастье и энергию, неугомонными мальчишками, они меньше путались под ногами, опять охотно играли друг с другом и были довольны жизнью. Мы с женой тоже были довольны не только тем, что дети не мешали нам больше, но, что куда важнее, тем, что они были счастливы.

### Никогда не слишком рано

Позвольте мне еще раз проиллюстрировать важность прямого контакта глаз. Глаза младенца начинают фокусировать где-то между двумя и четырьмя неделями от рождения. Один из первых образов, привлекающих внимание ребенка, — человеческое лицо, но особенно он сосредоточенно всматривается в человеческие глаза. В 6—8 недель можно заметить, что глаза ребенка, как два радара, все время ищут чего-то. Вы уже поняли, конечно, они ищут встречи с глазами другого человека. Ребенку всего два месяца от роду, но он уже ищет источник эмоционального питания, уже в этом возрасте необходимо пополнять его эмоциональный резервуар. Поразительно, не правда ли? Не удивительно, что эмоции и связь с миром формируются так рано. Многие исследователи подчеркивают, что основные параметры личности, тип мышления, стиль речи и другие принципиально важные черты характера уже сформированы к пяти годам.

Никогда не рано нам, родителям, проявлять свою постоянную, настойчивую, бескорыстную привязанность к детям. Для того чтобы ребенок наиболее эффективно справился с трудностями современной жизни, ему просто жизненно необходима наша безоговорочная постоянная любовь. И в наших силах дарить ее наиболее просто и эффективно — любящим и нежным взглядом. Большая ошибка использовать лишь строгий взгляд как средство контроля над детьми. Каждый родитель сам решает, будет ли его взгляд,

обращенный к ребенку, выражать безоговорочную, безусловную любовь.

## Глава 5 КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА — ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее поразительный факт: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко встретите родителя, который просто так, по доброй воле, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку.

Я вовсе не имею в виду обязательно целоваться, обниматься и пр. Я просто имею в виду любой физический контакт: прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и т. п. Если пристально понаблюдать, как родители общаются с детьми, то на самом деле большинство стараются свести к минимуму физический контакт. Похоже, как будто эти бедные родители считают, что их дети — это механически двигающиеся куклы, и задача заключается только в том, чтобы научить их ходить и вести себя правильно без всякой помощи. Эти родители даже не представляют себе, какие фантастические возможности для общения они упускают. В их руках замечательный секрет укрепления эмоционального равновесия ребенка; раскрыть этот секрет и применять его на практике — значит, добиться успеха в трудной роли родителя.

Как радуется сердце, когда убеждаешься, что есть родители, которые раскрыли для себя основные секреты контакта с ребенком: любящий взгляд, нежное прикосновение, пристальное внимание.

Прошлым летом мой 8-летний сын играл за школьную команду в бейсбол, и я наблюдал на стадионе за его игрой. Рядом сидел мужчина, и я быстро понял,

что он инстинктивно открыл секрет, как установить наилучший контакт со своим сыном. Когда мальчик подбегал к отцу, чтобы сказать что-то, они открыто и дружелюбно смотрели в глаза друг другу, дружно смеялись вместе, отец то и дело трогал за руку сына, или обнимал его за плечи, или хлопал в азарте по колену, по плечу, особенно, когда что-то смешило обоих. Ясно было, что отец использовал соответствующий контакт как только мог, пока и насколько это было приятно обоим.

В это время подошла старшая дочь-подросток и села рядом с отцом. И здесь заботливый и понимающий отец правильно вел себя. Он часто и с улыбкой глядел в глаза дочери, но поскольку она уже выросла, не сажал ее на колени, как младшего сына, и не цевловал ее (как он бы сделал, если бы она была поменьше). Он просто слегка дотрагивался до ее руки, иногда поглядя хлопал ее по колену или обнимал за плечи, на мгновенье прижимал к себе, особенно если рассказывал что-нибудь смешное.

### Два ценных дара

При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы. Они должны быть естественны, действовать умиротворяюще на ребенка, не быть демонстративными или чрезмерными. Ребенок, растущий в доме, где родители щедро одаривают его этими ценными дарами, будет чувствовать себя уверенно и спокойно и с самим собой, и с людьми. Ему будет легко общаться с другими, и следовательно, он будет пользоваться общей симпатией и у него будет хорошая самооценка. Соответствующий возрасту и постоянный контакт глаз и физический контакт — это два наиболее драгоценных дара, которые мы можем передать нашим детям. Это наиболее эффективные способы заполнить эмоциональный резервуар ребенка и помочь ему развиваться наилучшим образом.

Родители Тома, к сожалению, не смогли сами раскрыть секрет этих двух ценных даров. Мы уже объяс-

няли, как они неправильно использовали контакт глаз. Они считали, что ласковые прикосновения годятся только для девочек, потому что им нужна показная любовь. Но родители Тома думали, что с мальчиками нужно обращаться сурово, как с настоящими мужчинами. По их мнению, проявление нежных чувств превратит Тома в маменькиного сынка, изнежит его. Эти бедные родители понятия не имели, что истина как раз в обратном, что чем больше будут удовлетворены эмоциональные потребности Тома с помощью контакта глаз и физического прикосновения, особенно со стороны отца, тем больше он будет идентифицировать себя с мужским полом и тем более мужественным он станет.

Родители Тома были уверены, что чем старше становится мальчик, тем меньше у него потребность в эмоциональном проявлении любви, особенно в физической ласке. На самом деле потребность мальчика в физическом контакте никогда не прекращается, изменяются только формы его проявления.

Маленькому мальчику нужно, чтобы его гладили, обнимали, баюкали, прижимали к груди, ласкали, целовали, — все эти «телячьи нежности», как говорит мой 8-летний сын. Это физическое проявление любви принципиально важно для мальчика и является решающим с самого рождения до 7—8 лет, подчеркиваю, решающим в его развитии! Исследования показали, что девочки до года получают в 5 раз больше физической ласки, чем мальчики. Я уверен, что это — одна из главных причин, что с мальчиками до трех лет гораздо больше осложнений, чем с девочками. В психиатрических клиниках США мальчиков в 5—6 раз больше, чем девочек. И это соотношение резко (еще в несколько раз) возрастает у подростков.

Очевидно, мальчикам необходимо такое же нежное проявление любви (надо учесть, что часто у мальчиков еще большая потребность), как и девочкам в ранние годы развития. По мере того как мальчик растет и взрослеет, потребность в таком физическом проявлении любви, как объятия и поцелуи, уменьшается, но потребность в физическом контакте остается. Теперь его больше притягивает мужская линия пове-

дения. Вся эта возня, борьба, похлопывания по плечу, потасовки, шутливые драки позволяют мальчику демонстрировать растущую силу и ловкость и чувствовать мужскую поддержку отца. Для мальчика все эти «медвежьи шалости» — не менее важное средство проявления внимания и физического контакта, чем «телячьи нежности» и девчачье сюсюканье. Не забывайте, что ребенок никогда не перерастет потребности в обоих типах проявления физического контакта.

По мере того как мои сыновья растут, они все меньше склонны терпеть родительские объятия и поцелуи. Но иногда у них возникает такое желание, и мне нужно быть начеку, чтобы не упустить эту возможность приласкать их. А такая потребность в нежности возникает обычно, когда они травмированы (физическими или эмоционально), очень устали, больны или когда наступают трудные для них моменты: горе, болезни, страхи перед сном, трудности в школе и т. п.

Помните, в главе 4 мы обсуждали специфические ситуации в жизни ребенка, моменты, настолько значимые, настолько важные для ребенка, что он никогда не забывает о них? Именно эти существенные для ребенка моменты мы можем использовать для того, чтобы выразить нашу нежную любовь, приласкав и поцеловав его, когда у него возникает потребность в нашей нежности, если ему трудно, плохо и тяжело на душе. Особенно это важно, когда дети растут и взрослеют. В эти минуты ваш ребенок вспомнит то время мучительного пубертатного периода, когда его раздирали противоречия, характерные для подростка: стремление восстать против авторитетов и вступающая в конфликт с этим привязанность к родителям. Чем более трогательная эмоциональная память о детстве у подростка, тем крепче он будет противостоять буре и настиску тягостного периода раздирающих противоречий возмужания. И этих драгоценных возможностей у нас, родителей, совсем немного. У ребенка одна стадия развития сменяется другой, и прежде чем мы осознаем это, возможность дать ребенку то, что необходимо для его эмоционального равновесия, приходит и уходит. Печальная мысль, не правда ли?

Что касается физического проявления любви к мальчикам, я хотел подчеркнуть еще одно. Когда мальшу 12—18 месяцев, нет ничего проще, чем проявлять нежность и ласку. Однако он растет и нам все труднее проявлять свои чувства. Почему? Об одной из причин мы уже упоминали. Это ложное предубеждение, что «телячьи нежности» сделают его похожим на девчонку. Кроме того, есть еще одна причина: вырастая, мальчишки уже не вызывают в нас внутреннего умиления и желания приласкать их. Многих людей 7—8-летний мальчишка своей буйной энергией и живостью раздражает, утомляет, действует на нервы, кажется несносным. Для того чтобы дать ребенку то, что ему необходимо в эмоциональном плане, мы должны признать в себе эти чувства, преодолеть их и стремиться к внутреннему душевному росту и совершенствованию, чтобы как можно лучше выполнять свои обязанности родителей.

А теперь давайте обсудим, что важно для удовлетворения эмоциональных потребностей девочек. В течение первых 7—8 лет девочки так прямо и непосредственно не реагируют на эмоциональную депривацию, как мальчики. Другими словами, их эмоциональные потребности не так очевидны. Я встречал слишком много детей, страдающих от эмоциональной депривации, и обычно мальчишкам легко вычислить — их тяжелое состояние очевидно. Когда глядишь на девочек до наступления пубертатного периода, кажется, что они лучше приспособлены к окружающим обстоятельствам и на них меньше действует недостаток эмоционального питания. Но не позволяйте себя одурачить! Хотя маленькие девочки не проявляют свое горе в явном виде, они тяжело страдают, если не имеют достаточной эмоциональной поддержки. Это становится совершенно очевидным по мере того, как они взрослеют, особенно в подростковом возрасте.

Одна из причин — физический контакт. Я подчеркивал выше, насколько жизненно важны активные проявления нежности (обнять, поцеловать, погладить, побаюкать и пр.) для мальчиков в раннем возрасте. Чем меньше мальчик, тем это важнее. При этом для де-

вочек физический контакт (особенно внешние проявления нежности) становится с годами важнее и достигает пика в возрасте 11 лет. У меня сердце сжимается, когда я вижу одиннадцатилетнюю девочку, которая не получает необходимого ей, как воздух, полноценного эмоционального питания. Это ведь критически важный возраст!

### Изменение личности Шарон

«Я не могу поверить! Шарон абсолютно на себя не похожа, — рыдала мать девочки, миссис Франциско, во время первой консультации по поводу своей 15-летней дочери. — Раньше она была тихая и застенчивая, довольно пассивная. На самом деле ее приходилось уговаривать делать что-нибудь особенно последние месяцы. А иногда ее вообще невозможно было заставить — она полностью потеряла интерес к жизни. Казалось, у нее иссякла всякая жизненная энергия. Я водила ее к врачу, но он ничего не нашел. Я беседовала с учителями и школьным психологом. Их тоже беспокоят апатия, снедающая ее тоска и скука. Мои друзья уговаривали меня не беспокоиться, уверяли, что она перерастет этот период. Мне так хотелось верить, что они правы, но меня мучили сомнения. Однажды мне позвонила подруга, у которой дочери столько же лет, сколько Шарон. Она думает, что Шарон злоупотребляет наркотиками. Я не поверила, но на всякий случай обыскала ее комнату и нашла марихуану. Что она вытворяла! Топала ногами, кричала, что я шпионю за ней, что я вмешиваюсь в ее личные дела, что я не имею права обыскивать ее. Я была ошеломлена этой вспышкой. Девочка просто сама не своя теперь. Сердитая, агрессивная, водится со всякой шпаной, у меня сердце кровью обливается, как подумаю, что они там вытворяют. Целыми днями только шастают с этими варварами. Что с ней будет? Мы потеряли всякий контроль над ней!»

«А с отцом она ведет себя так же?» — спросил я.

«Нет, с ним почему-то гораздо лучше, но и ему все трудней и трудней найти с ней общий язык. Да он

мало чем может помочь. Он так занят! Его вечно нет дома. А когда он приходит, все равно никакого толку, он почти не уделяет детям внимания. Дети обожают его и мечтают поиграть с ним. Но он мгновенно выискивает, что они натворили (ведь это же дети!), и набрасывается на них с замечаниями. Он, конечно, на самом деле их любит и о них заботится, я знаю. Но так уж он привык общаться с детьми».

Трагическая история, но довольно банальная. Нормальная, одаренная девочка, юная, чистосердечная, с душой, открытой для любви. Как и для любого ребенка, главный вопрос ее жизни: «Любите ли вы меня?» Почти тринадцать лет у ее родителей постоянно была возможность ответить на ее невысказанный вопрос и доказывать свою любовь к ней. Что особенно характерно для девочки: ее потребность в активных проявлениях любви росла с годами и достигла максимума в возрасте около 11 лет — этом сверхкритическом для девочки возрасте (который ее родители пропускали), когда у девочек обостряется отчаянная жажда повышенного пристального внимания, нежного и любящего взгляда, эмоционально насыщенного физического контакта, особенно с отцом.

### **Подготовка к юности**

Почему нежное проявление родительской любви так существенно для девочек-подростков? Ответ: им необходима подготовка к юности. Каждая девочка вступает в юность с разной степенью готовности, одни подготовлены хорошо, другие — плохо.

Два наиболее важных момента подготовки девочек: это образ собственного «я» и сексуальной идентичности со своим полом. Давайте подробнее рассмотрим вопрос о сексуальной тождественности у подрастающей девочки. Становясь девушкой, она подсознательно или интуитивно чувствует, что она выдержит бури юности, только если будет уверена в себе. Для девушки жизненно важно чувствовать себя «в порядке», быть девушкой «что надо», «первый сорт», «на все сто», вызывать одобрение и восхищение, быть

«о'кей». Если она в возрасте 13—15 лет чувствует себя уверенной маленькой женщиной, то ее юность пройдет относительно безболезненно и спокойно, минуя пропасти и пики треволнений юности. Чем устойчивей и здоровей ее сексуальная идентичность со своим полом, тем лучше она сможет противостоять давлению сверстников, в том числе и сексуальным поползновениям мальчиков. Чем худшего она мнения о себе как о женщине «о'кей», тем менее устойчивой она окажется к соблазнам юности. Чем она больше недовольна собой, чем хуже она оценивает себя как женщину, тем легче ей будет поддаться давлению сверстников (особенно мальчиков) и тем меньше она способна сохранять ценности своих родителей.

Сексуальная идентичность — это и есть одобрение себя самой как достойной представительницы женского пола, а в этом возрасте девочка должна получать признание своей значимости как будущей женщины в основном от отца, если он жив и особенно если он дома. Если отец умер или не общается со своей дочерью, девочке приходится искать других представителей мужского пола, подходящих для этой роли, чтобы удовлетворить эмоциональную потребность в общении с отцом. Но когда у отца гармоничные отношения с дочерью, он оказывается главным действующим лицом, которое может помочь своей дочери подготовиться к юности в плане осознания своей женской сущности. Какая огромная ответственность ложится на плечи отца!

Отец помогает дочери выработать о себе хорошее мнение тем, что он сам одобряет ее. И делает это он, применяя на практике те принципы, которые мы уже обсуждали: безусловную любовь, контакт глаза в глаза, ласковое физическое прикосновение, пристальное внимание. Потребность в этом возникает у девочки в два года, но с возрастом она усиливается и становится жизненно необходимой для полноценного эмоционального развития в 13—14 лет.

Но вот в чем проблема: по мере того как девочка растет, отец чувствует себя все более неловко, пытаясь выразить ей свою любовь, особенно в возрасте

10—11 лет. Именно тогда, когда ей это насущно необходимо, отцу все труднее и мучительнее открыто проявлять свои нежные чувства, особенно неуверенно он идет на физический контакт. Это крайне печально. Друзья-отцы, давайте забудем о нашей неловкости и подарим нашим дочерям то, что для них жизненно необходимо!

### **Наш судья для несовершеннолетних**

Как и большинство отцов, я испытываю затруднения, пытаясь удовлетворить эмоциональные потребности своих детей (их у меня четверо), особенно физический контакт с моей дочерью-подростком, честно признаюсь, мне не всегда удается уделять каждому пристальное внимание. По большей части вечерами я возвращаюсь домой как выжатый лимон. Работа высасывает из меня все соки, я чувствую себя опустошенным и физически и эмоционально. Где взять силы и энергию, чтобы передать их детям и жене, особенно моей старшей дочери, когда ей так нужна моя поддержка.

У девочки произошел конфликт в школе. Возможно, какая-то девочка в классе вела себя агрессивно и враждебно по отношению к ней из-за ревности. Моя дочь не понимала причину ревности и пыталась во всем винить себя. В таких случаях я знаю, что я должен делать. Я должен пойти в ее комнату, разговаривать с ней о пустяках, смотреть на нее с нежностью, гладить с любовью, чтобы заполнить ее эмоциональный резервуар, и терпеливо ждать, пока она сама не будет готова поделиться со мной своими переживаниями и страданиями. Тогда я смогу объяснить ей, в чем дело, пока девочка не поймет, что она ничего плохого не сделала и винить ей себя не стоит. И когда ей все станет ясно, она постарается избегать подобных конфликтов. Это я так хотел бы делать. Но я уже говорил, что у меня редко хватает энергии и энтузиазма выполнить все это. Обычно я измочален до такой степени, что сил хватает только на то, чтобы поужинать, развалиться в любимом кресле и просмотреть газеты.

Хотите я расскажу вам, что помогает мне преодолеть усталость и инерцию. Когда дочь или один из сыновей требуют внимания, а меня как магнитом притягивает к креслу и глаза слипаются, я вспоминаю своего друга, превосходного судью, работающего в суде по делам несовершеннолетних. Я глубоко уважаю и искренне ценю этого судью. Один из самых ужасных, унизительных и трагических моментов, который мог бы произойти в моей жизни и жизни моей семьи, это если бы мне — не дай Бог! — пришлось бы предстать перед его судом с одним из моих детей, например, по обвинению в злоупотреблении наркотиками. Я говорю себе: «Кэмпбелл, учти, что каждый шестой подросток предстает перед судом! Если ты хочешь быть уверенным, что твои дети не попадут туда, лучше тебе пошевелиться и обеспечить детям то, что им необходимо для душевного равновесия, а не ублажать свою персону, нежась в мягким кресле». От одной мысли, что мои дети могут там оказаться, у меня мороз по коже пробегает, и я вскакиваю со своего теплого местечка и приступаю к выполнению своих отцовских обязанностей.

## Глава 6

### КАК ЛЮБИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА — ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ

Контакт глаза в глаза и физический контакт редко требуют подлинных жертв от родителей. В то же время пристальное внимание требует времени и иногда даже очень значительного. Это может означать, что часто родители вынуждены отказываться от дел и удовольствий, которые им больше по душе в данный момент. Любящим родителям придется столкнуться с тем, что в некоторых случаях их ребенку отчаянно, больше всего на свете нужно их пристальное внимание именно в ту минуту, когда они меньше всего расположены уделять его.

Что же такое пристальное внимание? Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это

означает, что мы сосредоточиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновенье не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Он должен чувствовать себя важной и значимой личностью, которую умеют оценить по достоинству; он должен быть уверен в своем праве на нераздельный, подлинный интерес, нераспыленное внимание и внимательность, заботливую сосредоточенность и бескомпромиссный интерес именно к нему именно в эту минуту. Короче, пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей самый важный человек в мире.

Некоторые, конечно, могут подумать, что это уж слишком, пожалуй, но посмотрите Библию и вы убедитесь, как высоко превозносятся там дети.

«Приносили к Нему детей, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же не допускали приносящих. Увидев то, Иисус вознегодовал и сказал им: «Пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царство Божие. Истинно говорю вам, кто не примет Царство Божия, как дитя, тот не войдет в него». И, обняв их, возложил руки на них и благословил их» (Новый завет. Евангелие от Марка, 10:13—16).

В Библии всячески подчеркивается ценность детей: «Вот наследие от Господа: дети; награда от Него — плод чрева. Что стрелы в руке сильного, то сыновья молодые. Блажен человек, который наполнил ими колчан свой» (Псалтирь, 127:8—5).

А в Книге Бытия сказано, что дети — дар Божий («И взглянул (Исаев) и увидел жен и детей, и сказал: «Кто это у тебя?» — Иаков сказал: «Дети, которых Бог даровал рабу твоему» (Бытие, 33—5).

Ребенку необходимо дать почувствовать, что он — единственный в своем роде. Как мало детей чувствуют это! Но если бы мы, родители, только понимали, какая принципиальная разница для малыша, когда он знает, что он — совершенно особенный. Только пристальное внимание родителей дает ему возможность почувствовать и осознать это. Учтите, что такое знание жизненно важно в развитии самооценки у ребенка.

А это глубоко влияет на способность ребенка взаимодействовать с другими людьми и любить их.

Мой врачебный опыт показывает, что пристальное внимание насущно необходимо ребенку; однако мы, родители, даже признаем это с огромным трудом, а еще в меньшей степени можем удовлетворить его.

Есть много причин, по которым мы не можем осознать эту специфическую потребность. Если мы угощаем ребенка мороженым и сладостями, дарим ему подарки, выполняем его просьбы, нам кажется это вполне достаточным, мы уверены, что это может заменить пристальное внимание. Конечно. Хорошо быть щедрым, но мы глубоко ошибаемся, думая, что суррогаты могут заменить искреннее и пристальное внимание к ребенку. Очень соблазнительно прятаться за подарки и удовольствия, потому что это более легкий путь, требующий гораздо меньше времени. Но я снова и снова убеждаюсь, что если я как отец не удовлетворю насущную потребность моих детей в пристальном к ним внимании, то они не стараются делать все как следует, не проявляют максимум усилий, не ведут себя наилучшим образом.

### Тирания срочности

Почему же так трудно уделять пристальное внимание детям? Да потому, что это требует времени! Были проведены многочисленные исследования и написаны книги, показывающие, что наше самое ценное достояние — это время. Подумайте, хватило бы Вам 24 часов ежесуточно в течение недели для того, чтобы выполнить все обязательства? Практически это невозможно. И тут я задумался. Я не могу выполнить абсолютно все свои обязательства, как бы мне этого ни хотелось. Я должен примириться с этим фактом. Если я не пойму этого, я наивно буду считать, что обо всем надо как-то позаботиться, и тогда моей жизнью станет командовать тирания срочности. Срочные дела станут преобладать над всем и контролировать мою жизнь. С этим можно было бы как-то смириться, если бы все срочные дела были важными. К сожалению,

обычно это не так. К примеру, священный телефон. Я говорю священный, потому что его звонок кажется нам более весомым, чем практически все остальное. На телефонный звонок необходимо отвечать независимо от времени, места или ситуации. Сидит вся наша семья, наслаждаясь вечерним покоем и совместным ужином. Это исключительно важные минуты для меня и всех домашних. Но если срочно звонит телефон, то ему дается почти священное право вмешаться, подорвать и даже уничтожить наше семейное единство. Тирания срочности еще раз побеждает существенно важные моменты в нашей жизни. Поймите, друзья-родители, в нашей краткой жизни не хватит времени быть под прессом срочности и одновременно заботиться о важных для нас вещах. Нельзя объять необъятное и совместить несовместимое. Невозможно, чтобы волки были сыты и овцы целы. Так что же делать? Боюсь, что ответ однозначен. И он отнюдь не легок и не прост. Мы должны понять, что является наиболее важным и первостепенным в нашей жизни и определить на своей шкале ценностей, что существенно и чем мы можем позволить себе пренебречь. Определив вехи в иерархии ценностей, мы должны ставить определенные цели и планировать их осуществление. Мы сами должны контролировать свое время, для того чтобы заботиться о самых важных в нашей жизни вещах.

### Шкала ценностей

Что является наиболее важным и первостепенным в вашей жизни? Где на этой шкале ценностей находится ваш ребенок? Занимает ли он первое место? Второе? Третье? Четвертое? Вы должны сами определить это. Иначе ваш ребенок будет стоять где-то в конце шкалы ценностей и тем самым будет страдать от пренебрежения в той или иной степени. Никто не может сделать это за вас. Ваш супруг не может определить свои ценности или вашего ребенка в вашей жизни. Не может сделать этого ни ваш священник, психоаналитик, адвокат, начальник или друг. Только вы можете решить, что для вас более важно, а что менее. Итак,

друзья-родители! Что и кто наиболее важен в вашей жизни? Работа? Церковь? Супруг? Дом? Хобби? Дети? Телевизор? Светская или общественная жизнь? Карьера?

Позвольте мне снова сослаться на мой личный опыт и опыт тех, кого я консультирую. Во всех жизненных перипетиях я заметил следующее. Почти во всех семьях, где царило счастье, удовлетворение жизнью, взаимопонимание и искренняя благожелательность среди членов семьи, родители обладали сходной системой ценностей. Обычно на первом месте стоят ценности этического плана: сильная религиозная вера или моральный кодекс. В большинстве случаев это проявляется в том, что на первом месте в их жизни стоит Бог, с которым у членов семьи теплая, любящая, искренняя и поддерживающая их моральные силы связь. Эта мощная уравновешивающая сила влияет на все другие отношения с людьми. На втором месте обычно супруг, далее (третье место в иерархии ценностей) — дети. Как вы сами видите, настоящее счастье основано на семейной ориентации — сначала духовная семья, затем физическая. Бог, супруг, дети. Эти ценности — самые существенные. Все остальные ценности тоже важны, конечно, но эти первостепенны и наиболее важны, они должны следовать в первую очередь.

Я беседовал с многими людьми, которые искали удовлетворения в таких ценностях, как деньги, власть, слава. Но прожив жизнь и обнаружив истинные ценности, они с грустью осознавали, что ставили на ложные ценности. Я встречал множество богатых людей, которые потратили лучшие годы жизни на то, чтобы добиться богатства. Как это ни трагично, но они вынуждены были искать помощи у психиатра, когда осознавали, что, несмотря на славу, власть и богатство, жизнь их полна боли, тоски, опустошенности. Они рыдали, считая свою жизнь неудачной, потому что единственный ребенок стал преступником или жена не выдержала и ушла. Только теперь они осознали, что единственное стоящее в жизни — это те, кто любит и кому не безразлично, что с ними может случиться: Бог, супруг, ребенок.

Я также встречался со многими безнадежными больными, и самое глубокое проникновение в суть жизни приводило их к тому же. Оглядываясь на свою жизнь, они приходили к тому же выводу: единственное, что в самом деле важно, это иметь человека, который искренне заботится о них и безоговорочно любит их. Если у этих обреченных больных были такие близкие, они были удовлетворены жизнью, если нет, их стоило только пожалеть.

Недавно я беседовал с женой священника, совершенно очаровательной женщиной, у которой обнаружили неоперабельный рак. Это гармоничная личность, излучающая добро и свет. Она объяснила мне, что, когда ей стало известно о болезни, у нее полностью изменился взгляд на всю систему жизненных ценностей. Впервые она поняла, что в жизни любого родителя не хватает времени для того, чтобы удовлетворить эмоциональные потребности супруга и детей, если не сопротивляться диктату менее важных вещей. Теперь для нее муж и дети на первом плане в иерархии ценностей, и это привело к поразительным переменам в психологическом климате семьи. И муж и дети изменились самым удивительным и положительным образом. Конечно, это не означает, что мы должны пренебречь другими аспектами жизни, но разумнее постоянно контролировать время, которое мы тратим на них, и не позволять менее важным ценностям занимать слишком большое место в нашей жизни.

### **Мимолетные мгновения быстротекущей жизни**

Эта реальная история — пронзительная иллюстрация, подчеркивающая, насколько существенно пристальное внимание к ребенку. Представьте себе отца, сидящего в кресле. По случаю пятидесятилетия он мрачен, в дурном расположении духа и ему все действует на нервы. Вдруг в комнату вбегает его 11-летний сын, залезает к нему на колени и начинает методично целовать его в обе щеки по очереди, приговаривая: «Раз, два, три...» Мрачный отец раздраженно спраши-

вает: «Что ты, собственно, делаешь?» Ребенок отвечает: «Я хочу поцеловать тебя 50 раз, ведь у тебя сегодня день рождения!» Обычно отец был бы растроган таким нежным проявлением сыновней любви. Но к сожалению, из-за депрессии и плохого настроения он сердито отталкивает мальчика: «Отстань, в другой раз!». Мальчик, ошеломленный его резкостью, со слезами убегает, садится на велосипед и уезжает. Через несколько минут его сбивает машина. Вы только представьте себе горе, угрызения совести и чувство вины этого несчастного отца!

Многое можем мы извлечь из подобных историй. Во-первых, жизнь настолько неопределенна и непредсказуема, что мы не можем знать или рассчитывать, сколько судьба еще предоставит нам возможности заботиться о своих детях. Особенно много ли будет случаев уделить им пристальное внимание. Мы должны использовать преимущества тех возможностей, которые есть у нас сейчас, потому что их меньше, чем мы осознаем. Дети наши растут очень быстро.

Во-вторых. Эти моменты, когда мы имеем возможность сосредоточить все свое внимание на наших детях, не случаются каждый день. Вспомните те специфические моменты, впечатления от которых остаются у ребенка на всю жизнь. Такой момент, когда Рик пытался поцеловать своего отца 50 раз, был как раз таким бесценным мгновением. Если бы его отец положительно настроился и воспринял бы эти несколько минут наедине со своим сыном как праздник, Рик (останься он жить) вспоминал бы эти минуты нежности всю свою жизнь, особенно в период подросткового противостояния, когда у него появился бы соблазн восстать против ценностей родителей. Однако, если бы Рик не погиб, он наверняка никогда не забыл бы боль, унижение и страдание той минуты.

А вот еще одна история, живая иллюстрация того, как по-разному видят одну и ту же ситуацию родители и дети.

Отец одного великого гуманиста описал в своем дневнике, как он провел целый день на рыбалке со своим сыном. Отец жаловался, что день «пропал зря»,

потому что «сын, казалось, скучал, был погружен в свои мысли и почти не разговаривал». Отец даже написал, что вряд ли еще раз поедет с сыном на рыбалку.

Много лет спустя историк обнаружил эти записи. Было интересно сравнить их с соответствующими по времени записями в дневнике сына, где тот писал: «Какой чудесный день! Все время наедине с отцом». Сын описывал, насколько важным и значительным был для него этот день.

### Цель пристального внимания

Что же определяет пристальное внимание? «Я со всем наедине с моей мамой (папой)». «Она (он) только со мной». «В эту минуту я самый, самый главный на свете для моей мамы (папы)» — вот что должен чувствовать ребенок в этот момент, вот что является целью пристального внимания.

Пристальное внимание — это не просто нечто, что доставляет вам удовольствие и что вы уделяете вашему ребенку, если позволяет время, это жизненно важная и насущная потребность каждого ребенка. Как ребенок будет на себя смотреть, как оценивать, как его принимает окружающий его мир — все это определяется тем, как эта эмоциональная потребность удовлетворяется его близкими. Не получая достаточно пристального внимания, ребенок испытывает беспокойство, потому что он чувствует, что все на свете важнее, чем он. В результате этого ребенок не чувствует себя в безопасности, тем самым нарушается его эмоциональное и психическое развитие. Такого ребенка можно легко выделить в детском саду или школе. Он хуже развит, чем дети, родители которых выкраивают время, чтобы удовлетворить их эмоциональные потребности. Этот несчастный ребенок обычно более замкнут, ему труднее общаться со сверстниками. Он хуже справляется с любой конфликтной ситуацией, плохо и медленно реагируя на непредсказуемые события. Он полностью зависим от учителя или других взрослых, с которыми он общается.

Некоторые дети, особенно девочки, лишенные

пристального внимания своих отцов, кажутся совсем другими. Они весьма болтливы, умеют ловко манипулировать людьми, выделяются своей живостью, часто по-детски обольстительны, обычно их считают развитыми не по годам, опережающими своих сверстников, зрелыми для своего возраста (детский сад и первые классы школы). Но по мере того как они растут, этот тип поведения не изменяется и постепенно становится неадекватным. К третьему-четвертому классу они становятся несносными и вызывают раздражение и у учителей, и у сверстников. Однако даже и на такой поздней стадии пристальное внимание, особенно со стороны отца, может в значительной степени скомпенсировать из саморазрушающее поведение, снизить уровень тревожности, освободить их для внутреннего роста и созревания.

### **Как обеспечить ребенку пристальное внимание**

Теперь убедившись, насколько жизненно важно пристальное внимание к каждому ребенку, обсудим, как этого добиться. Самый лучший способ, как лично я убедился, это выкраивать время, чтобы побывать с ребенком наедине. Клянусь, вы тут же подумали, как трудно это сделать на практике. Вы правы. Найти время, чтобы побывать с ребенком наедине, ни на что не отвлекаясь, — по-моему, самое сложное в полноценном воспитании. Можно сказать, что именно это и отличает настоящих родителей от обычных, альтруистов от эгоистов, заботливых от безразличных, тех, кто определил, что для него семья важнее всего, от тех, кто находится под пятой тирании срочности. Давайте посмотрим в глаза истине: хорошее воспитание требует времени. В нашем сверхактивном обществе так трудно выкроить время для общения, особенно если дети помешаны на телевизоре. Тем больше причин, почему для них так жизненно важно пристальное внимание.

Больше, чем когда бы то ни было в истории семьи, на детей влияют силы, хотя и находящиеся за пределами семейного круга, но на самом деле вторгающие-

ся в ее святая святых. Друзья-родители, нам нужны колоссальные усилия, чтобы выкраивать время из нашего напряженного жизненного графика, но это воздастся сторицей! Видеть своего ребенка счастливым и уверенным в себе, ребенка, который прекрасно ладит со сверстниками и со взрослыми, учится с удовольствием, хорошо себя ведет — какая награда для родителей! Но поверьте мне, друзья-родители, само собой это не происходит. Нужно уметь платить цену за это. Мы должны находить время, чтобы по-быть наедине с каждым ребенком.

Мне лично тоже трудно найти «трещину» во времени для своих детей, настолько я загружен. Но я пытаюсь выкраивать каждую свободную минуту для общения. Например, моя дочь одно время по понедельникам занималась в студии недалеко от моей работы.

Я подгадывал время так, чтобы заезжать за ней после занятий, и мы ужинали вместе в ресторанчике. Это было замечательное время, нам никто не мешал, никто не давил на нас, и я мог полностью сконцентрировать на ней свое внимание и слушать все, о чем только ей хотелось поговорить. Только если вы спокойно, доброжелательно, без всякой фальши и напряжения общаетесь с ребенком, ваши отношения с ним становятся доверительными и искренними, стойкими и оставляющими неизгладимый след в душе ребенка на все последующие годы, т. е. такими, какие наущно необходимы ребенку, чтобы смело противостоять трудностям становления личности. Именно такие сокровенные воспоминания встают в памяти человека, когда на него наваливаются жизненные неприятности. Именно такие минуты согревают душу воспоминаниями, когда жизнь предъявляет свои сложные требования, особенно в беспокойные годы бурных подростковых конфликтов и естественного стремления к независимости.

Именно в минуты пристального внимания родители имеют особую возможность дополнительного контакта глаз и физического контакта со своим ребенком. Контакт глаз и физический контакт усиливают важ-

ность пристального внимания и глубже воздействуют на жизнь ребенка.

Безусловно, когда в семье несколько детей, гораздо трудней найти время, чтобы уделить пристальное внимание каждому. Я помню, как консультировал семилетнюю девочку, у которой была масса затруднений в школе и дома. Проблемы с занятиями, конфликты со сверстниками, раздоры с братьями и сестрами в семье и незрелое поведение. Вы, наверно, уже догадались, в чем дело. У нее было девять братьев и сестер, и бедным родителям не хватало времени, чтобы уделить ей столько внимания, сколько именно ей было нужно. Им даже в голову не могло прийти, что девочка страдает от недостатка внимания, поскольку у всех остальных детей не было никаких проблем. У семьи была своя ферма. Весь день взрослые и вместе с ними старшие дети трудились, не покладая рук: доили коров, кормили коз, пахали землю — дел было по горло, и родители проводили достаточно времени с каждым из старших детей, помогавших им по хозяйству. Из-за своего возраста эта девочка поневоле ни в каких работах не участвовала, все время была одна и страдала, обездоленная вниманием родителей. Ей казалось, что ее не любят и ею пренебрегают. Хотя родители очень любили ее, девочка не чувствовала этого и поэтому не была уверена в их любви.

### **Тщательное планирование воздается сторицей**

Эта иллюстрация показывает, как важно планировать наше время, чтобы иметь возможность уделить внимание каждому. В семье, где двое детей, каждый родитель часто может проводить время с одним из детей. При трех детях проблема усложняется. А в семье, где один родитель и много детей, трудностей еще больше. Однако, если тщательно спланировать жизнь, то все окупится: например, если одного ребенка приглашают на день рождения, отвезите другого ребенка к родственникам, и вы сможете уделить достаточно времени третьему. Заботливый родитель,

для которого ребенок на одном из первых мест в шкале ценностей, использует эту драгоценную возможность для того, чтобы в полной мере сосредоточить пристальное внимание на этом ребенке. Наши планы должны учитывать эмоциональные потребности абсолютно каждого ребенка, или же мы столкнемся с теми же сложностями, что и в семье фермера, где было 10 детей. Особенно трудно приходится родителям, если у них один ребенок требовательный, а другой нетребовательный. Нам следует сопротивляться идее, что «немазаное колесо скрипит громче всего». У каждого ребенка есть свои эмоциональные потребности независимо от того, умеет ли он требовать, чтобы родители их удовлетворяли, или нет. Особенно уязвим в этом отношении нетребовательный, робкий и пассивный; в большой семье это обычно средний по возрасту. И если его братья и сестры (или совсем большие, или совсем маленькие) все время требуют много внимания и заботы, у родителей невольно появится соблазн не обращать внимания на этого тихоню, пока что-нибудь серьезное не произойдет. Родителям все время нужно быть начеку и выкраивать каждую минуту для общения, используя любую неожиданную возможность. Например, все дети гуляют, а один почему-то остался дома. Это замечательная возможность пополнить эмоциональный резервуар ребенка и предотвратить его истощение, пока не поздно.

На пристальное внимание к ребенку нужно не так уж много времени, иногда те несколько минут, когда вы полностью сосредоточены на своем ребенке, могут сделать чудеса. Каждый момент идет в актив, каждая минута значима. Это можно сравнить с очередным вкладом в банк: пока вклады превышают расходы, все в порядке. Если родители постоянно заботятся о полноценном равновесии, эмоциональная жизнь ребенка будет здоровой и у него будет меньше осложнений в жизни. Это также важный вклад в будущее, особенно в годы отрочества и юности.

Каждый вклад в эмоциональный банк подкрепляет нашу уверенность в том, что подростковые годы

будут относительно здоровыми, спокойными, полноценными и плодотворными и для ребенка, и для родителей. Ставки высокие. Что может быть хуже, чем несовершеннолетние преступники или дети, убегающие из дома? Что может быть лучше эмоционально уравновешенного подростка?

Конечно, очень важны более длительные периоды пристального внимания. По мере того как дети растут, это время, когда вы полностью сосредоточиваетесь на своем ребенке, следует увеличить. Для более старших детей нужно время, чтобы душа их оттаяла, защитные механизмы ослабли и они почувствовали себя внутренне свободными настолько, чтобы раскрыть душу, поделиться самыми сокровенными мыслями, особенно если что-нибудь сильно тревожит и мучает. Как вы уже уяснили себе, если уделять ребенку пристальное внимание с самого раннего возраста, он воспринимает это совершенно естественно, и ему гораздо легче и привычнее делиться своими эмоциональными затруднениями с родителями. С другой стороны, если с детства не было навыка пристального внимания, как может ребенок научиться разумно и полноценно общаться с родителями? Опять же ставки велики. Что может быть ужаснее несчастного, запутавшегося ребенка, который не может поделиться своими неприятностями с нами, родителями? Что может быть прекраснее ребенка, который с открытым сердцем готов поделиться с нами, родителями, всем, что у него накипело в душе.

Конечно, все это непросто и требует времени. Но многие, с кем я встречался, рассказывали, как они, родители, выходили из этого сложного противоречия: необходимости уделять пристальное внимание детям и нехватки времени. Например, писатель Джо Бейли выделял определенные дни в своем еженедельнике, когда он был занят только семейными делами, и в эти дни вежливо отказывался от всех других приглашений на лекции, выступления и пр.

Еще одна идея Джо Бейли очень пришла мне по душе. Для каждого члена семьи был сделан специальный флаг с именем и эмблемой, и его дарили на

ближайший день рождения. После этого флаг подымали над домом во всех торжественных случаях, связанных именно с этим членом семьи: в день рождения, после успешной сдачи экзаменов, перед отъездом и после возвращения из путешествий, в честь поступления в колледж и пр. Это пример косвенного пристального внимания.

### Пристальное внимание в присутствии других

Мы рассказывали и подчеркивали, что пристальное внимание лучше уделять ребенку наедине, когда другие члены семьи отсутствуют. Однако бывают ситуации, когда необходимо сконцентрироваться на одном ребенке полностью, хотя вся семья в сборе. Это особенно важно, если ребенок заболел или у него неприятности в школе, ссора с другом, горе или еще какое-нибудь мучительное переживание, вызывающее психологический регресс. Регресс, с моей точки зрения, означает то, что человек плохо контролирует свое поведение или не владеет своими чувствами.

Приведу пример. Ко мне на прием пришли родители, серьезно обеспокоенные поведением своего 12-летнего сына Тима. К ним приехал жить двоюродный брат Тима, его ровесник, очень требовательный и шумный мальчик, совершенно забивший тихоню Тима. Тим настолько страдал от натиска братца, полностью подавлявшего его, что впал в депрессию, замкнулся настолько, что иногда целыми днями даже ни с кем не общался.

Я посоветовал, конечно, уделять пристальное внимание обоим мальчикам, но по отдельности. Однако брат по-прежнему продолжал резко доминировать над Тимом, когда мальчики были вместе. Тогда, следуя моему совету, родители нашли следующий выход из трудного положения. Когда говорил Тим, родители полностью концентрировали на нем свое внимание, ласково и доброжелательно смотрели ему в глаза, нежно дотрагивались до него и, если было удобно, всячески старались ему помочь. Когда же насту-

пала очередь брата, родители соответственно переключались на него.

Такой тип пристального внимания обычно хорошо срабатывает, если родители и наедине с ребенком уделяют ему много внимания. Таким же образом я обучал учителей этим простым принципам, которые в корне изменили весь процесс обучения и восприятия каждого ученика.

Пристальное внимание требует времени, его трудно осуществлять постоянно, оно весьма обременительно для уже измученных родителей. Но пристальное внимание — наиболее мощное средство постоянного пополнения эмоционального резервуара ребенка и обеспечения его полноценного развития в будущем.

## Глава 7

### СООТВЕТСТВУЮЩАЯ И НЕСООТВЕТСТВУЮЩАЯ ЛЮБОВЬ

Мне бы хотелось проанализировать противоречия в споре о слишком сильной любви. Одна сторона утверждает, что чересчур пламенная любовь портит ребенка, другая настаивает, что нельзя любить ребенка слишком. Путаница в этом вопросе часто при нуждает сторонников этих полярных точек зрения принимать крайние меры. Первая группа настаивает на строгой дисциплине, вторая потворствует снисходительности.

Давайте рассмотрим этот вопрос заново. Я думаю, что если мы определим, что соответствующая любовь к ребенку обеспечивает полноценное воспитание и благоприятствует эмоциальному росту ребенка и укреплению его уверенности в себе, тогда картина прояснится. Тогда главный принцип воспитания можно сформулировать так: ребенку необходимо изобилие полноценной, идущей ему во благо любви и, естественно, совсем не нужна неполноценная, идущая ему во вред любовь.

Я думаю, можно определить как несоответствующую такую любовь к ребенку, которая препятствует его эмоциальному росту, не удовлетворяет его эмоциональные потребности, поощряет зависимость ребенка от родителя, препятствует его самоуважению, снижает его самооценку и уверенность в себе.

Наиболее распространены следующие четыре типа несоответствующей любви: чувство собственности, стремление к облазну, замещающая любовь, перестановка ролей.

### Чувство собственности

Чувство, когда родители считают детей своей собственностью — это стремление родителей поощрять чрезмерную зависимость ребенка от них. Поль Торнер, известный шведский психотерапевт, подробно описывает это в статье «Значение чувства собственности». Он говорит, что чувство собственности у родителей, имеющих маленького ребенка, «само собой разумеется, его зависимость от них является практически полной». Но если эта зависимость от родителей не уменьшается по мере того как ребенок растет, она препятствует эмоциальному развитию ребенка. Многие родители пытаются держать своих детей в ежовых рукавицах зависимости от них. Д-р Торнер говорит, что они используют самые разные способы давления: внушение, эмоциональный шантаж, власть авторитета, необходимость подчиняться. Они свято уверены, что у них есть все права на ребенка, потому что он принадлежит им. Это родители-собственники. Они стремятся обращаться со своим ребенком как с объектом или собственностью, которой можно владеть или признавать своей, а не как с человеком, который вправе расти и становиться независимым и уверенным в себе.

Родители должны уважать право ребенка быть самим собой. Это не означает, конечно, что не должно быть никаких запретов и ребенку можно позволять

все. (Каждому ребенку необходимы руководство и дисциплина.) Это значит, что родителям следует поощрять ребенка самостоятельно думать, спонтанно реагировать, постепенно и ясно осознавать, что он — личность, которая должна принимать на себя все большую ответственность за свои действия и поступки, равно как и мысли.

Если же мы, родители, пренебрегаем правом ребенка на независимость, его развитие может пойти вкривь и вкось или же он вырастет слишком зависимым от нас и чересчур послушным и не сможет научиться самостоятельно жить в своем мире. Он может легко стать добычей более сильных и властных людей или групп, например банды, мафии или религиозной секты. Или же, став постарше, он начнет изо всех сил отвергать любые родительские советы и руководство, что приведет к появлению трещин в наших отношениях. И вновь д-р Торнер подчеркивает, что мы должны «владеть, как бы не владея», не будучи стяжателями и собственниками по отношению к ребенку. По сути, человек никогда ничем не может владеть полностью. Он не больше чем слуга того, что Бог доверил хранить ему.

«Земля принадлежит Господу и все на ней» (Новый завет, 1-е посл. к Коринфянам, 10:26).

Конечно, в какой-то степени чувство собственности по отношению к своему ребенку развито у каждого родителя. Но мы должны быть начеку и 1) осознавать, что у нас есть чувство собственности; 2) отделять это чувство от подлинной заботы об общем благополучии ребенка; причем особенно это связано с необходимостью развивать независимость и умение полагаться на самого себя; 3) родители все время должны не только помнить, что у них может появиться такое чувство собственности, но и уметь в каждый момент поймать и погасить в себе этот собственнический инстинкт; 4) всячески сопротивляться его пагубному влиянию.

## Стремление к соблазну

Второй несоответствующий способ выражения любви к ребенку проявляется в стремлении его соблазнить (часто неосознанно). Я должен предупредить, что говорить и писать на эту тему мне весьма трудно, потому что не так легко определить, что такое стремление к соблазну во взаимоотношениях родителей и детей.

В плане нашей темы, я думаю, достаточно определить стремление к соблазну как попытку сознательно или бессознательно получить чувственные, сексуальные ощущения при общении с ребенком. Рассмотрим пример, недавно обсуждаемый на семинаре по детской психиатрии. Девочка была направлена в психиатрическую клинику из-за слишком частых мастурбаций и плохой успеваемости в школе. Анализ показал, что она часами грезила наяву, фантазируя, что ее мать умрет и она будет одна жить с отцом. При опросе выяснилось также, что отец слишком часто обнимает, ласкает и целует девочку, что явно доставляет чувственное наслаждение обоим. Когда отцу деликатно намекнули на истинное положение вещей, он воскликнул: «Подумать только! Я только сейчас сообразил, что когда мы моемся вместе и я ее мылю, она ведет себя как женщина, а не как маленький ребенок!» В этом случае отец явно совращал девочку. Однако очевидно, он не осознавал (полностью), что он делает. Как почти во всех случаях такого рода, супружеские отношения в этой семье были неблагополучны. В семьях, где брак не основан на здоровых отношениях, не так уж редко возникает такая тенденция соблазнять детей, хотя обычно не до такой степени.

А что вы думаете о письме, которое напечатано в колонке «Семья» (этот раздел ведет Анна Ландерс):

«Дорогая Анна! Не знаю, насколько серьезна проблема. У меня дочь красавица, 12 лет. Я знаю девочек, помешанных на своем отце, но ничего подобного я никогда не встречала. Донна всегда старается при любой возможности сесть к нему поближе (или даже на

колени!) Они все время держатся за руки и жмутся друг к другу, как маленькие котята. Когда они гуляют, она все время виснет на отце, или же они ходят обнявшись, как молодые влюбленные. Разве это нормально?

### Обеспокоенная мама».

У вас есть дочь-подросток? Что вы думаете? Хорошо это или плохо? Вы бы забеспокоились? Что бы вы стали делать?

Вот ответ Анны Ландерс:

«Дорогая мама! Похоже, что слишком уж много прикосновений. В наше время девочка 12 лет уже больше женщина, чем девочка. С Донной необходимо поговорить, но лучше, чтобы это были не вы. Может быть, какая-нибудь родственница или взрослый друг, знающий, в чем дело, тот, кому Донна доверяет, объяснит ей, что когда девочка в таком возрасте имеет слишком частый и слишком тесный контакт (имеется в виду чисто физический!) с отцом, это не только не здорово, но и не прилично. (Ясно, что такое поведение бросается всем в глаза.)

Если вы не знаете, кто бы мог поговорить с ней, скажите сами твердо и спокойно и во всех случаях посоветуйтесь со школьным психологом. Я думаю, что воздействовать следует скорее на девочку, чем на отца. Он, вероятно, будет негодовать и раздражаться».

Я хотел бы прокомментировать этот ответ. Прежде всего я, безусловно, согласен, что похоже, будто здесь слишком тесный физический контакт отца с девочкой. Однако ведь это точка зрения матери, и слишком много фактов, подтверждающих, что супружеские отношения плохие. Короче, ни мы, ни Анна не можем знать заочно наверняка, действительно ли налицо сексуальный соблазн. Возможно, эта ситуация похожа на описанную выше, в главе 2, где мать ревновала и завидовала хорошим отношениям дочери и отца.

Допустим, что отношения носят слишком чувственный характер. Но не пойдете же вы к 12-летней дочери и не станете объяснять ей, что отец ведет себя сексуально недопустимым образом по отноше-

нию к своей дочери. И так уж трудно найти в наши дни подлинное уважение к родителям, вряд ли стоит еще подрывать его.

Но есть еще одна принципиальная вещь в ответе Анны Ландерс, которая является примером ошибочного отношения к выражению любви к детям. Получается, что раз отец выражает свою любовь недопустимым образом, так ему не следует показывать ее вовсе. Мы уже видели, насколько важен физический контакт с отцом для девочки-подростка. Этот конкретный отец ведет себя неправильно, но означает ли это, что надо полностью исключить физический контакт? Я боюсь, что такая реакция становится повсеместной в нашем обществе. Общепринято предположение, что поскольку некоторые родители ведут себя как соблазнители своих детей, то физический контакт лучше свести к минимуму или полностью избегать его. Можно провести аналогию: поскольку я встречал людей, страдающих ожирением, лучше я совсем не буду есть или самую малость.

Есть еще одна причина, по которой многие родители, к несчастью, избегают физического контакта со своими детьми: они могут в самом деле ощущать некоторый сексуальный импульс. Это может случиться с любыми родителями, особенно если у отца большие дочери. Это действительно дилемма. С одной стороны, ребенку действительно отчаянно необходимо ощущение, что его любят, и физический контакт для этого жизненно необходим. С другой стороны, родители испытывают неловкость и боятся, что это сильно повредит им детям.

Я думаю, что мы можем облегчить жизнь многим родителям и снять камень с их души, если они поймут: 1) каждому ребенку независимо от возраста необходим соответствующий физический контакт; 2) совершенно естественно и нормально, если у родителей иногда появляются случайные сексуальные чувства или мимолетные сексуальные фантазии, связанные с собственными детьми; 3) родители должны пренебречь этими несоответствующими чувствами, активно действовать и проявлять свои нежные чувст-

ва к ребенку, удовлетворяя его эмоциональные потребности, в том числе и в соответствующем (не со-блазняющем) контакте.

В связи с проблемой совращения многие родители испытывают еще и дополнительные страхи, связанные с гомосексуализмом. Распространено ошибочное представление, что проявление слишком большой любви матери к дочери или отца к сыну может привести к гомосексуализму, но на самом деле все как раз наоборот.

Работая в школе как психиатр и психотерапевт, я часто слышу, как учителя выражают беспокойство по этому поводу. Учительница как-то спросила меня: «Д-р Кэмпбелл! Я так ужасно люблю свою дочь, что очень часто целую ее, и даже иногда в губы. Я не сделаю ее лесбиянкой?» Порасспросив подробнее о взаимоотношениях в семье и убедившись, что там царит здоровая и естественная обстановка, я одобрил поведение матери и рекомендовал продолжать в том же духе.

Позвольте привести еще два примера. Второй пример покажет, как способствует сексуальной идентификации соответствующая любовь, в том числе и физический контакт. Но сначала пример, демонстрирующий, к чему приводит отсутствие соответствующей любви.

Мой друг Руст, крепкий, суровый, непреклонный, настоящий мужчина, морской офицер, обучающий строевой подготовке. У него прелестная нежная чувствительная жена и четверо сыновей-погодков. Руст решил, что его мальчишки должны вырасти такими же, как он, сильными и суровыми. Он и обращался с ними соответственно как с новобранцами: неукоснительная дисциплина, беспрекословное подчинение, никаких поблажек и вопросов, никаких эмоций и «телячьих нежностей».

Очень важна ваша реакция, друзья-родители. Как, по-вашему, развивались эти мальчики? Считаете ли вы, что они пошли по стопам отца? Думаете ли вы, что они выросли настоящими мужчинами?

В последний раз, когда я видел этих мальчиков,

даже я был поражен их женоподобностью. Жеманство, сюсюканье, внешность, повадки — все было как у девочек. Вы удивлены. А не следовало бы! Я как врач-психиатр встречаюсь с этим каждый день. Мальчики, чьи отцы суровы и жестоки, как правило, вырастают женоподобными маменькиными сынками. Не проявляя никаких нежных чувств, родители отталкивают своих детей.

А вот другой пример. Несколько лет назад у нас был пастор — массивный здоровяк с резкими чертами лица. Само его присутствие обращало на себя внимание, у него было доброе, любящее сердце. Его сыну было три года, как и моему Дэвиду, но тот был выше на голову, крепкий, как налитое яблочко, вылитый отец. Наш пастор любил сына искренне и глубоко и всячески выражал свои нежные чувства: обнимал, целовал, тискал, сажал на плечи, боролся и т. д.

Как, по-вашему, развивался этот мальчик? Пошел ли он по стопам отца? Можете быть уверены! Этот малыш был точная копия отца. У него было ярко выраженное здоровое сексуальное отождествление со своим полом, это был настоящий мальчишка с головы до пят, счастливый, доброжелательный, шустрый. При таком отце он, кажется, в жизни должен быть победителем.

Если эти два примера не убеждают вас, что избыток соответствующей любви каждого родителя не только желателен, но и жизненно необходим для каждого ребенка (и мальчика и девочки), позвольте привести еще один факт. Весь мой опыт психиатра и вся прочитанная мной литература подтверждают, что среди тех, у кого были любящие, нежные и ласковые отцы, не встречаются люди с сексуальными отклонениями. Я убежден, что как только мы исправим эти ошибочные представления и как только родители осознают, что на самом деле нужно ребенку, большинство из них смогут обеспечить своим детям безбрежный океан здоровой, полноценной, безоговорочной (но соответствующей!) любви, без которой ребенок не может прожить достойную жизнь.

## Замещающая любовь

Третий, наиболее стандартный тип несоответствующей любви — это замещающая любовь. При этой форме любви родители проживают свою жизнь или воплощают свои мечты через жизнь ребенка. Одна из самых опасных форм замещающей любви, когда мать проживает свои романтические фантазии или сексуальные желания через свою дочь. Мать делает это бессознательно, подталкивая дочь к таким отношениям, в которых она сама мечтала бы оказаться. Ключ к этому явлению — назойливый интерес матери к интимным подробностям свиданий, на которые ходит ее дочь; причем мать чувственно возбуждена, когда дочь рассказывает ей все. Деструктивность этого процесса очевидна. Девочку-подростка можно подтолкнуть к таким ситуациям, с которыми у нее не хватает опыта или зрелости справиться. Беременность — только одно из возможных последствий. Другой часто встречающийся результат — потеря репутации. Осуждение окружающих может нарушить самооценку и самоуважение ребенка на всю последующую жизнь.

Аналогичный тип замещения может быть и у отца с сыном. Отец, который как бы реализует свою собственную сексуальную удачу через победы сына, наносит вред не только своему отпрыску, но и губит жизнь тех, кто окажется с ним рядом. Юноша привыкает смотреть на женщин лишь как на объект сексуальных влечений, что затрудняет его эмоциональные отношения с женщинами, не воспринимает их равными себе, имеющими право на свои собственные чувства и мысли. Конечно, есть много вариантов замещения. Здесь описаны наиболее деструктивные.

Чем больше мы испытываем чувство замещения по отношению к своим детям, тем больше наша любовь к ним зависит от того, как они себя ведут (учатся, играют ... список бесконечен!) и тем самым удовлетворяют нашему ненасытному (замещающему!) тщеславию.

Будем смотреть правде в глаза. Все мы в той или иной мере страдаем замещающей любовью, не прав-

да ли? В прошлом году наша семья, например, выяснила, что наш 8-летний сын прекрасно играет в бейсбол. Когда я сидел на стадионе, наблюдая за его игрой, по какой-то странной ассоциации мои мысли переключились на те далекие времена, когда я в юности серьезно занимался баскетболом. Я вспомнил, как отчаянно хотел попасть в основную лигу. Боль и разочарование живо всколыхнулись в моей душе, когда я радовался удачным броскам моего сына. Интересно, почему? Какой непоправимой ошибкой будет, если я тщеславно (вот она, заместительная любовь!) попытаюсь реализовать через сына неудавшиеся мечты своей спортивной молодости! Лучше быть к себе построже.

Замещение становится вредным, когда оно изменяет нашу любовь так, что она начинает зависеть от поведения ребенка, т. е., по сути, становится обусловленной любовью. Та любовь, которую ребенок получает от нас, не должна зависеть от наших надежд и стремлений. Любовь к детям должна быть безусловна. Мы должны любить своего ребенка так, чтобы он смог выполнить божественный план своей жизни, а не наши тщеславные мечты.

### Перестановка ролей

Перестановка ролей была описана М. А. Моррис и Р. В. Гоулд в их «Лиге детского благополучия», опубликованной в 1963 году. Они определили ее как «перестановки роли зависимости, когда родители обращаются к маленьким детям за помощью, защитой и эмоциональной поддержкой».

Бранд Стил и Карл Поллок в своей книге «Избытый ребенок» пишут: «Эти родители ожидают и требуют слишком много от своих маленьких детей. Эти требования не только завышены, но и преждевременны, явно выходят за пределы способностей ребенка. Он не может осознать, что от него хотят, и соответственно не может поступать так, как на этом настаивают взрослые. Эти родители обращаются с ребенком как будто он гораздо старше, чем есть на

самом деле. Когда изучаешь взаимоотношения такого рода, создается четкое впечатление, что родитель чувствует себя в глубине души неуверенно, ненадежно, сомневается, что его любят, и рассматривает ребенка как источник утешения, опоры, ждет от него любви и утешения. Вряд ли будет преувеличением сказать: сам родитель ведет себя, как испуганный, обделенный любовью и лаской малыш. Он смотрит на своего собственного ребенка, как на взрослого, способного излучать любовь и заботу. Мы видим, как у родителей здесь смешались два основных момента: завышенные ожидания, чрезмерные требования и соответственно пренебрежение собственными интересами и нуждами ребенка, его ограниченными возможностями и его беспомощностью.

Перемена ролей — основная причина в пугающем явлении жестокого обращения с детьми. Мучитель-родитель чувствует, что его ребенок должен взять на себя заботу об эмоциональных потребностях родителя, что родитель имеет право на то, чтобы его утешал и эмоционально поддерживал его собственный ребенок. Когда ребенку не удается удовлетворить его эмоциональный голод, родитель чувствует себя вправе наказать его.

Жестокое обращение с детьми — это крайняя степень перестановки ролей, но в той или иной мере такая перестановка характерна для всех родителей. Обычно это происходит, когда мы сами чувствуем себя плохо физически или эмоционально. Это может быть депрессия, физическое недомогание, эмоциональное или физическое истощение. В это время у нас не хватает сил оказывать эмоциональную поддержку своему ребенку. В это тяжкое для нас время нам особенно трудно часто смотреть ему в глаза с любовью, дотрагиваться до него с нежностью, уделять ему пристальное внимание. Когда наши эмоциональные или физические ресурсы иссякают, нам самим необходима эмоциональная поддержка. Трудно отдавать другим, когда мы настолько опустошены сами, что мало что или совсем ничего не можем дать другим. Когда мы сами находимся в таком плачевном

состоянии, легко совершать ошибку и уповать на то, что наш ребенок будет нас утешать, подбадривать, угождать, будет вести себя как зрелый, взрослый человек или будет пассивно послушен. Все это не свойственно для обычного здорового ребенка. Если на-взять ребенку эту неестественную, ненормальную роль, то он не будет развиваться как следует. Список возможных неприятностей, которые могут произойти вследствие такого ненормального развития, можно продолжать до бесконечности.

Мы, родители, не должны допустить такую ситуацию. Мы должны понимать, что родители обеспечивают полноценное воспитание и крепкую эмоциональную поддержку своим детям, а не наоборот. Поэтому если мы не можем заниматься своими прямыми родительскими обязанностями как следует, надо стремиться как можно быстрее восстановить свои силы. А пока мы не в силах воспитывать своих детей, мы не должны взваливать на них родительские обязанности. Конечно, они могут помогать нам в меру своих сил, когда мы больны, но не следует думать и ожидать, что они будут источником эмоциональной поддержки.

Мы, родители, должны изо всех сил стараться избежать собственной никчемности и недееспособности как воспитатели. Это может означать необходимость лучше следить за своим здоровьем, чтобы избежать болезней и усталости; например, нам, родителям, нужна разумная диета, полноценный отдых и физическая активность. Это может означать необходимость следить за своим эмоциональным здоровьем, необходимость найти себе хобби или новые, освежающие душу интересы, чтобы избежать депрессии или психического истощения. Это может означать необходимость серьезной и активной духовной жизни — необходимость молитвы и медитации. И что крайне важно — так это крепкие, надежные, здоровые супружеские отношения. На шкале жизненных ценностей жена или муж занимают второе по важности место (после Бога), а непосредственно примыкают к ним (третье место) дети. Помните, что мы можем гораздо больше дать нашим детям, если мы будем постоянно по-

полнять свои духовные, эмоциональные и физические резервы. А для этого надо определить, что более и что менее важно в нашей жизни, поставить себе достойные цели и планировать их осуществление.

### **Не выплескивайте вместе с водой и ребенка**

Мы обсудили четыре наиболее часто встречающихся типа несоответствующей любви и несколько ошибочных концепций. Конечно, это такие отношения, которых мы все хотели бы избежать. Они вредны и для детей и для родителей.

Однако, стараясь избежать этих ошибок, давайте не выплескивать с водой и младенца. Давайте не будем совершать еще худшей ошибки и лишать нашего ребенка соответствующей любви. Эта самая банальная из всех ошибок, связанных с воспитанием детей. Гораздо больше детей страдают от недостатка соответствующей любви, чем от избытка несоответствующей любви.

Соответствующая любовь направлена на пользу и благо ребенка, несоответствующая любовь удовлетворяет патологические потребности и причуды родителей.

Нужно смотреть правде в лицо. У наших детей есть неотъемлемые потребности, которые могут удовлетворить только родители. Если мы, родители, убеждаемся, что не можем удовлетворить эти потребности, не можем постоянно поддерживать полным эмоциональный резервуар у наших детей, не можем в изобилии обеспечивать контакт глаз, физический контакт и пристальное внимание нашим детям соответствующим их возрасту и развитию образом, нужно срочно искать помощи. Чем дольше мы медлим, тем хуже для наших детей.

### **Глава 8 ДИСЦИПЛИНА: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?**

Я часто читаю курс лекций о взаимоотношениях родителей и детей, используя и материалы, собран-

ные в этой книге. Обычно я первые три или четыре занятия посвящаю тому, как любить ребенка, и только потом обсуждается вопрос о дисциплине. Неизбежно родители практически сразу говорят мне: «Мне, вообще-то, лекции понравились, но когда же наконец мы перейдем к дисциплине? У нас с этим трудности, и мы хотели бы получить совет.

Эти бедные родители обычно неправильно понимают:

1) взаимосвязь между любовью и дисциплиной;

2) значение дисциплины. Обычно в уме у родителя любовь отделена от дисциплины, как будто это два совершенно независимых явления. Не удивительно, что у родителя происходит путаница и осложнения при попытках контролировать поведение ребенка.

Родители, смешивающие такие вещи, обычно считают, что дисциплина означает наказание (для некоторых — порка).

Оба эти допущения являются фальшивыми. Я всячески подчеркиваю это на лекциях и надеюсь убедить и вас, друзья-родители, что любовь и дисциплину нельзя разделить и что наказание — это очень маленькая часть дисциплины.

Первое, что мы должны осознать, чтобы приучить ребенка к дисциплине — дать ему почувствовать, что его любят: вот главная и наиболее важная часть хорошей дисциплины. Конечно, это не все, но это наиболее важно. То, о чем до сих пор рассказывалось в этой книге, и есть наиболее важный аспект дисциплины, и это все следует применять на практике постоянно, если мы хотим добиться наилучших дисциплинарных результатов при воспитании ребенка. Нет смысла дальше читать эту книгу, если вы не применяете в каждодневной жизни то, о чем прочли здесь, и если вы не заботитесь все время о том, чтобы эмоциональный резервуар вашего ребенка был полон. Если вы не используете в изобилии контакт глаз, физический контакт и пристальное внимание к ребенку соответствующим для его возраста образом, пожалуйста, не читайте дальше. Результат разочарует вас.

Только здоровые, основанные на безусловной люб-

ви отношения родителей и детей могут помочь преодолеть все жизненные кризисы.

### Что такое дисциплина?

Прежде всего надо определить, что такое дисциплина. Что же это? В области воспитания детей дисциплина — это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества. Что включает в себя дисциплина? Сюда входят: достойный пример взрослых, моделирование ситуации, словесные и письменные инструкции, письменные просьбы, обучение, обеспечение ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, в том числе и умения отдыхать, — список достаточно длинный, и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых.

Конечно, наказание тоже есть в этом списке, но это только один из многих способов обеспечения дисциплины, причем наиболее отрицательный и примитивный. Дисциплины неизмеримо легче добиться, когда ребенок чувствует, что его искренне и глубоко любят, принимают таким, какой он есть. Тогда ребенок может примириться с руководящей ролью родителей без враждебности и обструкций.

Если же он не чувствует, что родители стоят за него горой, то ему в самом деле трудно отождествить себя с ними и с их ценностями. Если же нет сильной, здоровой, основанной на искренней любви и привязанности связи с родителями, ребенок реагирует на диктат родителей с гневом, враждебностью, негодованием, обидой. Он рассматривает каждую просьбу (или требование) как навязанную ему повинность и активно учится сопротивляться. В самых тяжелых случаях ребенок научается рассматривать любую просьбу родителей с отвращением, все делать назло, прямо наоборот тому, что от него ожидают и требуют. У нас в стране такой тип эмоционального нарушения растет с пугающей скоростью, и дети из семей верующих христиан не являются исключением.

Я надеюсь, что вы уже осознали, насколько принципиально важна безусловная любовь для хорошей дисциплины. Чем больше заполнен эмоциональный резервуар ребенка, тем более дисциплинированным он будет; чем более опустошен его эмоциональный резервуар, тем он хуже будет поддаваться требованиям дисциплины.

Мы не упомянули еще об одном важном аспекте соответствующей любви: умении внимательно и сосредоточенно слушать ребенка. Он должен убедиться, что вы понимаете все, о чем он пытается вам рассказать. Когда ребенок уверен, что вы осознаете его чувства, мысли и желания, он гораздо охотнее будет положительно реагировать на ваши дисциплинарные требования, особенно если вы не согласны с ним. Ничто в такой степени не озлобляет ребенка, как ваше требование сделать что-то, если при этом он чувствует, что родители не понимают его позиции. Это не означает, что вы поддаетесь на требования или капризы ребенка, это означает, что вы должны полностью сосредоточиться на общении с ним в этот момент, чтобы у него не появилось ощущение, что вы просто настаиваете на своем, используя свой авторитет, и пренебрегаете его мыслями и чувствами. Если вы так думаете, то вы не считаете своего ребенка личностью, отдельной от вас. Поразмыслите об этом на досуге. Разве ваш небесный Отец не делает так же много для вас? Христос говорит: «Просите и дано будет вам; ищите и найдете; стучите и отворят вам. Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворяют. Есть ли между вами такой человек, который, когда сын его попросит у него хлеба, подал бы ему камень? И когда попросит рыбу, подал бы ему змею? Итак, если вы, будучи злы, умеете деяния благие давать детям вашим, тем более Отец ваш небесный даст блага просящим у Него» (Евангелие от Матфея, 7:7—11).

Когда вы сосредоточенно слушаете своего ребенка, то как минимум вы смотрите ему в глаза, а если возможно, еще лучше ласково дотронуться до него, подчеркивая свое пристальное внимание. Если вы при-

знаете, что уяснили себе, что хочет ваш ребенок (даже если вы не согласны с ним), это обычно улучшает взаимопонимание. А если вы повторите его слова, то ребенок убедится, насколько вы правильно понимаете его мысли и чувства, это еще больше укрепит ваши отношения. К тому же прямо высказанное ребенком мнение может повлиять на ваше собственное понимание проблемы и даже заставить вас изменить что-то.

Я помню неприятный инцидент с моей 16-летней дочерью, произошедший совсем недавно. Мы позволили ей пойти с тремя ребятами на матч по вольной борьбе, который проходил в школе поздно вечером. Ей велели сразу же после матча, который кончался около 10 часов вечера, вернуться домой. Обычно требовалось 30—45 минут, чтобы добраться до дома. В 11 часов я забеспокоился, в 11.15 позвонил родителям одного из мальчиков. Они сказали, что компания остановилась около их дома, чтобы надеть шипы на колеса, так как пошел снег, и родители предложили им перекусить. Дети уехали в 11.10. Моя дочь появилась в 11.40.

Я был взбешен. Я накричал на нее, прочел ей нотацию насчет полного отсутствия всякого чувства ответственности и запретил ей всякие развлечения на неделю. Почему я так бурно реагировал и даже не захотел ее выслушать? Я думал больше о себе, чем о реальной ситуации. Я плохо себя чувствовал в этот вечер и хотел лечь пораньше, так как следующий день у меня должен был быть очень напряженным.

Кроме того, моя дочь вернулась позднее, чем я ожидал, и не позвонила, чтобы предупредить нас. Я считал, что она проявила халатность и безответственность.

Но моя дочь — умница. Она переждала «грозу» до следующего утра, пока я не пришел в себя и снова не стал разговаривать с ней ласково, как обычно; и только тогда она рассказала мне, как все было на самом деле. Она хорошо знала, что я лучше слушаю, когда я не раздражен. Оказалось, что дети поехали по более длинной, но безопасной дороге, где было не так скользко. Девочка говорила правду, все совпадало. Что она действительно забыла сделать, так это преду-

предить нас, что задерживается. Я извинился перед дочерью за свою несдержанность и снизил наказание (ограничение на развлечения) в соответствии с проступком.

Из этой истории можно извлечь два урока. Первый — важно в самом деле внимательно выслушать ребенка, когда он говорит с вами. Я сам мог бы избежать скандала, а моя дочь — гнева и обиды, если бы я сначала выслушал ее, а потом наказывал.

Второй урок — совершенно необходимо сдерживать свои эмоции в эти минуты. Я в самом деле считаю, что при воспитании ребенка наш худший враг — это бесконтрольные взрывы эмоций, особенно родительского гнева. Как я только что показал, гнев может вынудить нас сказать или сделать то, о чем мы позже сожалеем. Слишком бурное проявление негодования, особенно бесконтрольные взрывы гнева и бешенства, поначалу очень пугает ребенка. Но ребенок растет, и когда родители слишком часто теряют контроль над собой, впадая в гнев и ярость, это исподволь подтасчивает его уважение к родителям и наряду с этим постепенно разжигает его собственные дурные наклонности к невоздержанности, гневу и злобе. Если внимательно задуматься, то бесконтрольные взрывы эмоций вызывают неуважение любого человека. Что же вы хотите от наших детей и близких?

Вы так же прекрасно знаете, как и я, что мы все время от времени теряем хладнокровие. Но важно помнить, что раз уж так случилось, то не надо бояться извиниться перед ребенком, когда вы остыли и пришли в себя. Даже из такой плохой ситуации можно выйти с достоинством. Поразительно, насколько приятным может стать общение, если взрослый проявит достаточно мужества и извинится (а слишком бурная реакция, когда мы теряем власть над своими эмоциями, как раз такой случай). Хотите верьте, хотите нет, но если после ссоры воцаряются мир и покой, душевная близость и сердечное тепло, ребенок (и родитель) никогда не забудет эти драгоценные минуты. Они бесценны!

Чрезмерно бурную эмоциональную реакцию в се-

мейной жизни можно вынести, но до какого-то предела, особенно если потом не извиняются. Эти отрицательные всплески эмоций должны быть сведены к минимуму. Как же этого добиться?

### **Контролируйте свой гнев**

Важно помнить, что при некоторых обстоятельствах гнев трудно сдерживать. Например, 1) когда у человека депрессия; 2) когда человек чего-то боится; 3) когда человек плохо чувствует себя физически; 4) когда человек переутомлен психически или физически; 5) когда духовная жизнь человека не в порядке.

Можно написать целую книгу о том, как справиться с каждой из этих проблем. Для нас важно, чтобы каждый родитель помнил, что ему необходимо следить за своим благополучием: психическим, эмоциональным, физическим и духовным. Нездоровье в любом из этих аспектов может вызвать серьезные осложнения во взаимоотношениях родителей и детей, в супружеских отношениях, фактически во всех отношениях с людьми, главным образом тем, что мы не способны сдерживать взрывы своих отрицательных эмоций. Давайте приведем себя в норму. Необузданый гнев родителей подрывает крепкую дисциплину детей.

### **Дисциплина и наказание**

Я надеюсь, вы теперь уже понимаете, как много необходимо делать нам, родителям, прежде чем ожидать от ребенка, что он будет правильно реагировать на наше требование быть послушным и дисциплинированным. Высечь ребенка розгами — это, грубо говоря, каждый дурак может, это самый примитивный способ контроля над поведением ребенка. Тут не требуется ни милосердия, ни понимания, ни размышлений, ни таланта, ни любви — ничего! Когда телесные наказания кладут в основу дисциплины, совершается ужасающая ошибка: дисциплину приравнивают к наказанию. Дисциплина — это тренировка ребенка, обу-

чение его, чтобы он стал таким, каким он должен быть. Пожалуйста, запомните следующее: чем лучше дисциплинирован ребенок, тем меньше требуется наказаний. Как ребенок подчиняется требованиям дисциплины, зависит в основном от того, насколько он чувствует любовь, заботу и внимание к нему. Поэтому самая главная наша родительская задача — дать нашему ребенку почувствовать, что мы его любим, что мы всегда на его стороне.

Можно перечислить несколько причин, почему родители убеждают себя, что самое важное в установлении дисциплины — это наказывать ребенка.

Одна из причин — многие книги, статьи, семинары, конференции, радиопрограммы, проповеди, лекции, пропагандирующие телесные наказания, но при этом замалчивающие или пренебрегающие всеми другими физическими и эмоциональными потребностями ребенка, особенно его потребностью в любви. Мало кто защищает детей, их права и насущные проблемы! Слишком многие в наши дни догматически призывают к дисциплине, фактически завуалируя физические наказания и даже рекомендуя жесткие, чрезвычайно суровые методы обращения с детьми. Больше всего вызывает недоумение то, что многие из приверженцев жестоких мер ссылаются на Библию. Чтобы оправдать свою жестокость по отношению к ребенку, они цитируют три стиха из книги притчей Соломоновых: «Не оставляй юноши без наказания, если накажешь его розгою, он не умрет: ты накажешь его розгою и спасешь душу его от преисподней» (Притчи, 23:13, 14). «Розги и обличения дают мудрость; но отрок, оставленный в небрежении, делает стыд своей матери» (Притчи, 29, 15). «Кто жалеет розги своей, тот ненавидит сына; а кто любит, тот с детства наказывает его» (Притчи, 15:25), чтобы оправдать мучения над ребенком. Но при этом они умудряются пренебрегать тысячами строк из Библии о любви, сострадании, милосердии, понимании, прощении, воспитании, руководстве, доброте, привязанности, щедрости, как будто у ребенка мало или совсем нет никакого права на эти изъявления любви.

## Ловушка физического наказания

Еще одна важная причина, по которой опасно использовать физическое наказание как средство контроля за поведением, состоит в том, что оно резко облегчает чувство вины. Телесное наказание приводит к деградации, дегуманизации и унижению ребенка. В результате ребенок может чувствовать, что порка — это наказание, достаточное само по себе. Если его наказывают часто и сурово, у ребенка не вырабатывается необходимое чувство вины, что препятствует развитию у него полноценного осознания себя как личности. Без фундамента безусловной любви ребенок не сможет пройти все фазы развития, особенно отождествление себя с родителями, что искажает формирование здоровой психики и самооценки.

Многие считают культивирование чувства вины нежелательным и забывают, что у него есть и важный положительный аспект. Когда чувство вины слишком угнетает человека — это вредно, но в разумной степени оно является жизненно важным в формировании и поддержании в норме здорового сознания. Нормальное здоровое самосознание, позволяющее ребенку разумно ограничивать свое поведение, гораздо эффективнее палочной дисциплины, вызывающей страх, гнев и возмущение. Ясно, что сознательное сдерживание своего поведения в разумных пределах лучше, чем плохое умение владеть собой или полное отсутствие контроля над собой. Как вы думаете, благодаря чему счастливый уравновешенный подросток может контролировать свое поведение? Благодаря его самосознанию. Если вы хотите помешать развитию у вашего ребенка нормального реактивного сознания, позволяющего ему контролировать свое поведение, стройте ваши отношения с ребенком на карательной основе. Регулируйте его поведение в основном криками, шлепками, розгами, особенно последними.

Другое трагическое последствие телесных наказаний — отождествление себя с агрессором. Это также механизм, позволяющий избежать чувства вины. Ре-

бенок становится на сторону карающего родителя, и у него появляется ощущение, что быть агрессивным и карающим правильно. Потом, естественно, этот ребенок вырастает, и когда у него появляются свои дети, он обращается с ними так же, как обращались с ним в детстве. Очень часто родители, мучающие своих детей в детстве, оказывается, сами подвергались наказаниям. Использование телесных наказаний (или угроза их применения) в качестве основного средства воспитания детей переходит из поколения в поколение. Это достаточно плохо само по себе. Наряду с пугающим ростом пропаганды насилия во всех средствах массовой информации, особенно по телевидению, стоит ли удивляться, что жестокое обращение с детьми стало национальным позором. Пока мы, родители, не провозгласим неотъемлемые права ребенка на безоговорочную, безусловную любовь и дисциплину, основанную на любви, ситуация будет все больше ухудшаться. Мы, родители, должны противостоять потоку слов требовательных критиков, настаивающих на том, что наказание (при этом они путают физическое наказание и дисциплину) — это основной способ обращения с ребенком. Осознаете ли вы, что у многих из этих горе-kritиков нет своих детей! Пока мы не обеспечили ребенка тем, в чем он отчаянно нуждается, он (и мы) будет страдать.

Но независимо от того, насколько хорошо мы выполняем свой родительский долг и как мы стараемся как родители, дети время от времени ведут себя плохо. Это неизбежно. Нет идеальных родителей и нет идеальных детей. Как же нам справиться с плохим поведением ребенка?

## Глава 9 ДИСЦИПЛИНА, ОСНОВАННАЯ НА ЛЮБВИ

Для того чтобы понять, как справляться с проступками детей, мы должны осознать, что для детей характерен иррациональный способ мышления.

Давайте тщательно проанализируем этот решающий момент. Всем детям необходима наша любовь, и они жаждут ее. И дети сами инстинктивно чувствуют, что им нужна любовь родителей, но пути ее поиска незрелы и иррациональны.

Давайте сначала посмотрим на рациональный путь, каким завоевывается любовь. Допустим, Джим влюбился в Клару. Как скорей всего он будет добиваться ответного чувства? Будет ли он вести себя незрело, выставляя в самом невыгодном свете, будет ли он капризничать, дуться, ссориться, постоянно требовать чего-то? Конечно, нет. Если Джим — зрелый человек, он будет стараться изо всех сил покорить сердце Клары. Он будет демонстрировать все свои достоинства, проявлять сдержанность, доброжелательность и деликатность, оказывать всяческое внимание и помочь. Если он не уверен в ее любви, он не будет прятаться за незрелое инфантильное поведение, скорее он сделает все, что в его силах, чтобы добиться благосклонности девушки, проявить себя мужчиной, достойным ее выбора. Это рациональный путь борьбы за любовь взрослого человека.

Но, друзья мои, дети ведут себя совсем не так! Чем меньше возраст ребенка, тем менее он зрелый. Разве это не ясно? И чем он менее зрелый, тем более иррационально его поведение. От природы, инстинктивно ребенок чувствует, как жизненно необходима ему любовь родителей. Но у него нет врожденного навыка, как пытаться заслужить или добиться ее. Эта логика вне пределов его инстинктивного понимания. В конце концов ребенок, конечно, может научиться этому, но такая способность не заложена в нем от рождения.

Вместо того чтобы завоевывать нашу любовь и привязанность своим хорошим поведением, ребенок постоянно испытывает нашу любовь своим поведением, в корне которого вопрос: «Вы любите меня?» Если мы своим доброжелательным поведением отвечаем утвердительно на этот насущный для него вопрос, замечательно! Тогда гнет неуверенности отпускает его и тогда поведение ребенка легче поддается контролю.

Если же ребенок не чувствует окружающей его любви, он инстинктивно еще более ревностно и отчаянно приковывает к себе внимание своим неподобающим поведением, в котором пульсирует все та же страстная мысль: «Вы любите меня?» Нам это поведение может не нравиться, потому что у ребенка достаточно ограничены варианты поведения и многие из них могут не соответствовать ситуации. Ясно, что, когда человек в отчаянии, его поведение может выходить за привычные рамки. Ничто не вызывает у ребенка такого отчаяния, как отсутствие любви.

Это и есть основная причина плохого поведения. Когда его эмоциональный резервуар опустошен, всем своим поведением он отчаянно кричит: «Вы любите меня?» Справедливо ли, разумно ли требовать хорошего поведения от ребенка, не укрепив в нем прежде всего ощущения, что его любят, не заполнив его эмоциональный вакуум?

### В чем нуждается этот ребенок!

Позвольте привести пример. Моя 16-летняя дочь Карей прошлым летом уехала в лагерь. Мой 9-летний сын остался за старшего в доме, и ему это пришлось по вкусу. Он стал вести себя серьезнее и ответственнее, ему нравилась роль старшего, его поведение стало более зрелым. Но когда Карей вернулась, то, представьте себе, в этот же день поведение Дэвида резко ухудшилось. «Неожиданно» он закапризничал без всякой видимой причины, настроение у него сразу испортилось, он стал дуться, злиться, помрачнел и замкнулся.

Что случилось? Почему у мальчика такая внезапная крутая перемена, такой регресс? Что я как отец должен делать? Наказать мальчика за плохое поведение? Отправить Карей обратно в лагерь? Сказать Дэвиду, что его 5-летний брат ведет себя гораздо лучше? Как бы вы поступили?

Давайте-ка я объясню вам, что я сделал и почему. Конечно, то, что Карей вернулась домой и опять стала старшей среди детей, травмировало Дэвида. С этим трудно справиться 9-летнему ребенку.

Своим демонстративно отвратительным поведением он скрыто умолял: «Вы меня любите? Любите ли вы меня теперь, когда Карей дома и я больше не самый старший? Какова ваша любовь ко мне по сравнению с вашей любовью к Карей? Отнимет ли она у вас любовь ко мне?» От какой же душевной боли страшно дети в такие трагические для них минуты.

Если бы я наказал его тогда, каков был бы, по мнению Дэвида, ответ на его молчаливый вопрос: «Вы не любите меня?» Улучив свободную минутку, я уединился с Дэвидом, посадил его на колени, посмотрел ему в глаза с нежностью, обнял, покачал на руках, потом мы поболтали о всяких пустяках, потом мы немножко поиграли: тузили друг друга, возились, т. е. теми способами, которые подходят для мальчика его возраста. Так я продемонстрировал ему, как сильно я его люблю. Как только эмоциональный резервуар мальчика заполнился, его настроение улучшилось — это опять был энергичный и веселый мальчишка. И всего-то понадобилось 15—20 минут, как он пришел в себя и вихрем умчался играть. Дэвид был счастлив и вел себя прекрасно. Это и были те специфические, драгоценные, запоминающиеся на всю жизнь минуты взаимного общения, о которых мы говорили выше. Я думаю, он никогда не забудет эти замечательные мгновения душевной близости. Лично я не забуду! Пожалуйста, не воображайте, что я — идеальный отец. Вовсе нет. Я тоже наделал массу ошибок. Но здесь с этой ситуацией я, думаю, справился должным образом.

Все это ведет нас к осознанию того факта, что, когда ребенок ведет себя плохо, прежде всего мы должны спросить себя: «Что необходимо этому ребенку?» Для родителей обычно характерно, что они задают себе совсем другой вопрос: «Что я должен сделать, чтобы исправить поведение этого ребенка?» К сожалению, этот вопрос обычно приводит к наказанию. При этом уже трудно считаться с истинными потребностями ребенка, и дело может кончиться поркой или ребенка запрут в его комнате. Если мы боремся с плохим поведением ребенка таким образом, то ре-

бенок не почувствует родительскую любовь.

Наш первый вопрос как родителей должен быть: «В чем нуждается этот ребенок?» Тогда мы логически будем исходить в своих действиях из этой позиции. Только тогда сможем мы справиться с плохим поведением ребенка, если обеспечим ему все, что необходимо, позволив ему чувствовать, как его искренне любят.

Наш следующий шаг: спросим себя, нужен ли этому ребенку контакт глаза в глаза, есть ли у него потребность в физическом контакте, необходимо ли сосредоточить на нем пристальное внимание? Короче, опустошен ли его эмоциональный резервуар и не пора ли его пополнить? Мы, родители, должны быть уверены, что если плохое поведение ребенка хоть в какой-то мере вызвано потребностями его в том, что перечислено выше, мы должны прежде всего удовлетворить их. Выполняя как следует свои родительские обязанности, нам не следует продолжать корректировать поведение ребенка, прежде чем мы поможем ему в том, что для него жизненно важно и необходимо.

Это напоминает мне недавнюю историю с нашим младшим 5-летним сыном. Я вернулся домой после того, как на несколько дней уезжал из города. Наш младший сын Дейл вел себя так безобразно, что это действовало на нервы всем, в том числе и мне. Он выкидывал всякие фокусы, особенно доставалось старшему, 9-летнему брату Дэвиду. Представьте, Дейл точно знал, что надо сделать или сказать, чтобы Дэвид полез на стенку от бешенства. И естественно, Дэвид платил ему тем же. В сущности, когда один сын начинает изводить другого, для нас с моей милой женушкой это один из первых сигналов, что эмоциональный резервуар детей необходимо пополнить.

Во всяком случае, именно в этот день Дейл (младший) был особенно агрессивен. Он шпилял старшего брата, дулся, придирился по пустякам и т. д. Сначала я, конечно, хотел наказать его. Может, запереть в его комнате, может, уложить в постель, может, даже нащелкать. Но я сдержал себя и задумался: «Что ему нужно?» Ответ пришел мгновенно. Меня не было в го-

роде. Ребенок не видел меня три дня, и я в самом деле не уделял ему никакого внимания (пристального внимания). Не удивительно, что ребенок безмолвно задавал свой вечный вопрос: «Ты любишь меня?» На самом деле Дейл спрашивал: «Любишь ли ты еще меня, когда тебя не было так долго и ты ведешь себя так, как будто это совсем не повлияло на меня?» Внезапно мне стало понятным его поведение. Ему отчаянно был нужен отец, а я не давал ему то, что ребенку было жизненно необходимо в этот момент. Если бы я, вместо того чтобы удовлетворить его насущную потребность в проявлении любви, сделал бы что-то другое, к примеру (нашелепал его), он стал бы вести себя еще хуже. Наказанный ребенок был бы травмирован, возмущен и обижен, а я потерял бы возможность подарить ему те специфические минуты душевой близости, важность которых подчеркивал уже неоднократно.

Я даже не могу передать вам, как я был благодарен, что не сморозил эту глупость. Я просто взял Дейла за руку, ушел с ним в нашу спальню, посадил на колени и молча обнял. Этот непоседа замер, он просто сидел, прижавшись ко мне, и как бы впитывал мою любовь и нежность. Постепенно его эмоциональный резервуар заполнился, и он стал оживать, заговорил, как обычно, беззаботно и непринужденно, с любопытством расспрашивая о моем путешествии. Потом он соскочил с моих колен и умчался. Куда? Искать своего братца, разумеется. Когда я зашел в гостиную, они оба были самозабвенно поглощены игрой.

Так мы можем видеть, насколько всегда жизненно важно уяснить для самих себя: «Что же необходимо этому ребенку?» Если мы не сделаем этого, то, без сомнения, с большой вероятностью предпочтем незрелое решение и неуместными способами будем справляться с неправильным поведением наших детей. Мы упустим шанс насладиться этими чрезвычайно важными специфическими моментами душевой близости со своим ребенком. А когда мы будем наказывать ребенка, это тяжело травмирует его и вызовет гнев и возмущение.

Друзья-родители, если вы пропустите этот важный момент, вы зря потратили время на чтение этой книги. Плохое поведение ребенка нельзя прощать, но если на него реагировать неправильно, т. е. слишком резко или слишком мягко, спустя рукава, то нас и наших детей ждут в будущем неприятности и осложнения. Да, мы должны препятствовать плохому поведению наших детей. Мы не должны мириться с дурными поступками. Но первый шаг — это не наказание. К наказанию надо прибегать только как к последнему средству, крайней мере. Куда как лучше справляться с плохим поведением положительными средствами, особенно при помощи искренней любви и привязанности, чем наказывать ребенка, особенно применять физические наказания.

Итак, первый шаг в любой неблагополучной ситуации состоит в том, чтобы убедиться, удовлетворены ли эмоциональные потребности ребенка. Прежде чем заботливые родители примут какие-либо другие меры, эмоциональный резервуар ребенка должен быть насыщен.

### **Не болен ли ребенок?**

Когда мы сталкиваемся с плохим поведением ребенка, следующий вопрос, который мы должны задать себе: «Нет ли каких-нибудь физических причин, вызывающих такое поведение?» Чем меньше ребенок, тем больше на его поведение влияют физические причины. Может быть, мой ребенок голоден? Устал? Утомлен? Болен? Простужен? Просто плохо себя чувствует? У него что-то болит? Неприятности в школе? Понесорился с другом?

Это не означает, что плохое поведение следует прощать, если в самом деле есть какая-нибудь физическая причина (по-моему, нельзя не обращать внимание на дурное поведение). Это означает, что мы, родители, должны удостовериться и позаботиться о том, что вызывает плохое поведение, а не только пресечь самое плохое поведение. Безусловно, лучше исправить плохое поведение, обеспечив ребенку все,

что ему необходимо: контакт глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, воду, пищу, отдых, облегчение боли, лечение болезни — все это лучше, чем наказание. Наказание может соответствовать необходимости, но мы должны сначала убедиться, что удовлетворены все эмоциональные и физические потребности ребенка.

Но как же мы можем сказать, когда наказание соответствует проступку и когда оно является деструктивным, разрушительным? Отличный вопрос! Он приводит нас к следующему шагу в наших логических рассуждениях о том, как справиться с плохим поведением ребенка.

### Учитесь прощать

Мой опыт врача-психиатра показывает, что наиболее деструктивным является наказание, если ребенок искренне раскаивается в своем проступке. Ключевое слово тут — искренне. Если ребенка мучают неподдельные угрызения совести за то, что он натворил, наказание (особенно физическое наказание) может оказаться пагубным. Вред может быть двоякого рода.

Во-первых, если ребенку уже в самом деле стыдно за свой неподобающий поступок, это значит, что совесть у него активная и нормальная. Но ведь это как раз то, что мы, родители, хотим. Эта ошибка научила ребенка, как не надо себя вести. Здоровая, живая совесть — лучшее отпугивающее средство против повторения ошибочных действий. Наказание же, особенно телесное, заглушит чувство вины и притупит угрызения совести, и, вероятней всего, со временем забудутся неприятные физические ощущения, связанные с наказанием, и он снова начнет безобразничать.

Во-вторых, наказание ребенка при этих условиях, когда он уже мучается угрызениями совести, может вызвать у него нежелательные чувства гнева. Когда ребенок уже искренне раскаялся в своем проступке, его отчаянно мучает совесть. Он сам наказывает себя. Ему необходимо утешение и поддержка, он хочет, чтобы его успокоили и заново убедили, что, несмотря

на то что он вел себя в этот раз скверно, он хороший ребенок. Именно в это время ему отчаянно нужна помощь. Так что если вы сделали ошибку и наказали его физически как раз тогда, когда ему мучительно необходимо ваша привязанность, душа его глубоко ранена. При таких обстоятельствах ребенок будет чувствовать, что он вообще плохой человек, а мы, родители, убеждены, что это правда. В результате чувство гнева, душевной боли, обиды и горечи будут преследовать и мучить его бесконечно.

Что должны делать мы, родители, когда ребенок совершил плохой поступок, но глубоко переживает и искренне раскаивается. И здесь Библия приходит нам на помощь. Когда мы ошибаемся и испытываем муки совести за свои ошибки, что делает Отец наш небесный? Он прощает нас. «Как отец милует сынов, так милует Господь боящихся Еgo» (Псалом Давида, 103:13). Нежность, сострадание, милосердие и прощение дарует нам наш Господь на небесах, как же мы можем отвернуться и карать наших детей?

Лично я не знаю более явного пути вызвать у ребенка гнев, горечь, обиду, чем наказать его, особенно физически, когда он искренне сожалеет о своем поведении. В такие минуты мы должны учиться прощать.

Есть еще одна существенная причина, по которой стоит простить ребенка в таком случае. Он должен научиться чувствовать, что происходит с человеком, когда его прощают, иначе чувство вины замучает его в будущем. Посмотрите, как много людей отягощены чувством вины, потому что они так и не научились чувствовать, что такое быть прощенным.

Мы можем уберечь нашего ребенка от неисчислимых сложностей, связанных с отягощенностью чувством вины, если мы научим его, как справляться с этим, а именно как прощать самому и как получать прощение от других, т. е. чувствовать себя прощенным. И мы можем это сделать, прощая его от души, когда ребенок искренне сожалеет о случившемся.

## Разбитое окно

Я вспоминаю один случай в этой связи, но, пожалуйста, утите, что из того, что я привожу в качестве примера ситуацию, где я как отец поступил правильно, вовсе не следует, что я принадлежу к идеальным родителям. Это просто означает, что имеются некоторые преимущества в том, что ты — писатель, легко можно подобрать пример для иллюстрации.

Недавно я вернулся домой после длинного изнурительного рабочего дня, усталый и замученный неприятностями. Я с трудом вылез из машины, так я был измочален. И тут ко мне подбежал мой 9-летний сын Дэвид. Обычно он с сияющей улыбкой бросается мне на шею и виснет, как медвежонок на дереве. В этот раз он был сам не свой и медленно подошел с унылым печальным лицом, посмотрел на меня грустными чудесными голубыми глазами и сказал: «Папа, мне надо тебе что-то сказать».

Мне было так паршиво, что я не чувствовал себя в силах немедленно приняться за решение сложных проблем. Поэтому я предложил: «Давай поговорим позже, ладно?» Дэвид очень пристально на меня посмотрел: «Нельзя ли нам поговорить сейчас, папа!» Подходя к дому, я краем глаза увидел, что одно из окон разбито. Тут я сообразил, что хотел сказать мне мой сын. Из-за неприятностей на работе я был так раздражен, что решил выяснить все подробности позже, когда приду в себя. Но мальчик шел за мной по пятам и просил: «Папа, давай поговорим сейчас!» У него было такое умоляющее лицо, что я мог сделать? «Хорошо, — согласился я, — о чем ты хочешь поговорить со мной?» (Как будто я не знал, о чем!)

Дэвид рассказал, как они с ребятами играли в бейсбол у самого дома и как противный мяч попал в окно и разбил его. Он знал, что поступил плохо, и было видно, как он переживает и жалеет о том, что произошло. Всем своим поведением Дэвид извинялся и спрашивал: «Любишь ли ты меня после того, что я натворил?»

Тогда я посадил мальчика на колени и нежно при-

жал к себе. Мы сидели молча, а потом я сказал: «Ну что же, мой мальчик. Я понимаю, конечно, разбить окно было так легко! Придется вставить новое. А ты лучше играй с ребятами подальше от дома, хорошо?»

Это была потрясающая минута! Дэвид вздохнул, залился слезами и прижался ко мне еще крепче. Я прямо чувствовал, как поток любви струится из глубины сердца ребенка. Клянусь вам, это было одно из самых чудесных и счастливых мгновений в моей жизни. Потом Дэвид успокоился, засиял от счастья, прыгнул с моих колен и был таков.

Этот опыт многому научил меня. Это одна из тех благоприятных возможностей, которые случаются не каждый день. Ребенок не всегда искренне сожалеет о своем поступке, поэтому мы постоянно должны быть начеку и ловить каждый удобный случай, чтобы проявить себя в должной мере. В эти мгновения мы можем передать ребенку чувство, что хотя мы не одобряем его плохое поведение в данный момент, мы действительно любим его независимо ни от чего. Мы любим его безусловно и безоговорочно.

Когда ребенку прощают его проступок, это вовсе не означает, что он не должен отвечать за последствия. Можно как-то наказать его. Например, Дэвид мог бы поработать, тем самым как бы заплатив за разбитое окно, это было бы конструктивное решение вопроса. Но опять же мы должны быть уверены, что ограничения соответствуют возрасту ребенка, уровню его развития и способности справиться с ситуацией.

Мы не должны позволить собой манипулировать. Я уверен, вы не раз слышали, как ребенок говорит: «Я извиняюсь», хотя он ничего не чувствует. Довольно часто ребенок говорит: «Прости, я больше не буду», так как он боится, что его накажут. Конечно, здесь нет никакого раскаяния и никаких угрозений совести, и мы должны чувствовать различие.

К счастью, внимательным родителям не так уж сложно понять, действительно ли ребенку стыдно или нет. Наиболее очевидный показатель того, что ребенок манипулирует нами, это то, что он продолжает плохо вести себя. Если бы после этого инцидента Дэ-

вид продолжал играть в бейсбол под самыми окнами, я вынужден был бы признать, что он меня одурачил, и мне пришлось бы принять более строгие меры.

Если ребенок часто пытается манипулировать родителями таким образом, я бы на их месте встревожился. Это может означать, что у ребенка искажено внутреннее чутье, что правильно и что неправильно, в том числе и в его поведении. Он может научиться лавировать лживыми заявлениями, чтобы добиться преимуществ, при этом извиняться он будет только для того, чтобы избежать наказания.

В такой ситуации здоровое суждение родителей помогает им понять, насколько искренне и правдиво ведет себя ребенок. Если ребенок часто манипулирует и врет, то необходима срочная помощь, чтобы избежать грядущих неприятностей.

Надо признать, что любой ребенок временами может и приврать, и схитрить, и обмануть, так же как любой ребенок может иногда искренне сожалеть о своем проступке и раскаиваться в своем плохом поведении, мучаясь угрызениями совести. Мудрые, заботливые родители сами поймут, где и в чем разница, и в каждой ситуации будут реагировать соответствующим образом.

Короче, пожалуйста, простите ребенка, если он искренне переживает! Эти не слишком частые в жизни родителей возможности бесценны и, без всякого сомнения, помогут ребенку понять, что вы, родители, искренне беспокоитесь о нем, готовы ему помочь и беззаботно любите его, несмотря ни на что. Это и есть безусловная любовь.

## Глава 10 ДИСЦИПЛИНА — ПРОСЬБЫ, ПРИКАЗЫ, НАГРАДЫ И НАКАЗАНИЯ

Пожалуйста, друзья-родители, вспомните материал, изложенный в предыдущих главах, потому что я перехожу к той части дисциплины, о которой, положа

руку на сердце, я ненавижу писать. Почему? Потому что полно родителей, которые, читая такую книгу, как эта, отбрасывают все самое важное и выискивают только те факты, которые им нужны для оправдания их предвзятых мнений о воспитании детей. Я боюсь, что найдутся родители, которые используют на практике только этот раздел книги, полностью пренебрегая тем фактом, что наказания могут применяться в качестве последнего средства.

Я очень надеюсь, что вы — не такие родители! Я надеюсь, что вы сначала воспользуетесь советами первых девяти глав, а потом уже прибегнете к тому, что изложено в этой главе. Пожалуйста, любите своего ребенка безусловной любовью, щедро смотрите ему в глаза с нежностью, прикасайтесь с лаской, уделяйте побольше пристального внимания.

Пожалуйста, старайтесь избегать чувства собственности, соблазна, замещения, перемены ролей. Пожалуйста, дисциплинируйте своего ребенка всеми положительными способами — примером, руководством, моделированием, инструкциями. Спросите себя, не нуждается ли он в контакте глаза в глаза, физическом прикосновении, пристальном внимании, воде, еде, отыхе и пр., и сначала удовлетворите его насущные потребности, в особенности эмоциональные. Если ваш ребенок извиняется за свой проступок, признает свою вину и мучается угрызениями совести, сожалея о случившемся, простите его, и пусть он знает, что вы его простили.

Если вы прилежно выполняете все, о чем я писал, и супружеские отношения у вас удовлетворительные, то воспитание вашего ребенка будет проходить (относительно, конечно) благополучно, без всяких эксцессов. Ваш ребенок должен быть счастливым, отзывчивым, доброжелательным, хорошо себя вести, делать то, что вы его просите (в соответствии с возрастом и уровнем развития) без особых затруднений. Я отнюдь не утверждаю, что все должно быть идеально, но вы должны испытывать удовлетворение вашими взаимоотношениями с ребенком и тем, как он развивается.

Я говорю это все сейчас, потому что ожидать, что наказание само по себе приведет к чему-нибудь, кроме отрицательных результатов, — это трагическая ошибка. Наказание без твердого фундамента безусловной любви и дисциплины, основанной на любви, не может не привести к плохим отношениям между родителями и детьми. К несчастью, такое воспитание типично для нашего времени. Это одна из причин, по которой у современных детей возникают непредсказуемые осложнения во всех сферах — от трудностей в школе до личностных проблем.

### Просьбы

Для того чтобы добиться от ребенка хорошего поведения, прежде всего следует обращаться к нему с вежливыми просьбами. Еще важнее, чтобы просьбы опирались на чувство личной ответственности. Ребенок чувствует, что он в равной степени отвечает за свое поведение, как и родители, которые уверены, что он выполнит их просьбу. Ребенок инстинктивно знает, что у него есть выбор, как себя вести. Когда родители просят о том, чтобы он вел себя хорошо, ребенок ощущает, что родители понимают, что он сам способен думать, принимать решения, контролировать свое поведение и должен учиться отвечать за свои поступки. Если вместо приказов как можно чаще будут звучать просьбы, ребенок будет расти в полной уверенности, что родители на его стороне, что они его союзники, что они хотят помочь ему сформировать характер и выработать линию поведения. Это важно.

Если требуя приличного поведения, родители в основном опираются на приказы, ребенок может быть послушным. Но он склонен повиноваться только потому, что мама и папа требуют этого, а вовсе не потому, что так вести себя лучше, по его мнению. Он не будет смотреть на своих родителей как на союзников, которые стараются ради его собственных интересов. Ребенок будет считать, что они требуют хорошего поведения ради порядка, тишины, чтобы их считали хо-

рошими воспитателями, короче, ради их собственных интересов.

Необходимо понять, что, когда мы обращаемся к ребенку с просьбами, это просто очень эффективный способ давать ему инструкции. Это не унижает нас, не делает нас мягкотелыми, не означает, что мы не можем настоять на своем. Обращаясь к ребенку с просьбами, мы просто выбираем более разумный, приятный деликатный способ передачи инструкций. Особенно это правильно, если вы хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием, без всякого отвращения выполнял ваши просьбы.

Например, как-то принимая душ, я обнаружил, что в ванной комнате нет полотенца. В это время мимо проходил мой 5-летний сын, я воспользовался случаем и попросил его: «Дейл, пожалуйста, сходи вниз и принеси мне полотенце». Мальчик был счастлив, что может выполнить мою просьбу, и пuleй бросился вниз за полотенцем.

Другой пример. Учитель моего 9-летнего сына в воскресной церковной школе не мог справиться с шумом мальчишек на уроках. У меня был выбор: или авторитарный путь жестких требований к сыну вести себя как следует, или поговорить с ним по душам, объяснить, почему надо хорошо себя вести, и потом уже просить его о помощи и сотрудничестве. Я выбрал второй путь и в конце разговора попросил его: «Я хочу, чтобы ты слушал учителя на уроках и учился как можно лучше. Пожалуйста, Дэвид, прошу тебя, выполнни мою просьбу». Так гораздо лучше, разве вы не согласны?

### Прямые инструкции

Однако надо смотреть в лицо фактам: просьбы не всегда достаточны. Иногда родители должны быть более настойчивы и выдавать директивы не как просьбы, а как прямые инструкции (команды). Это обычно случается, когда ребенок не выполняет просьбу. Прежде чем предпринимать дальнейшие действия, родители должны убедиться, что их просьба соответствует воз-

расту и развитию ребенка и его возможностям. Наиболее частая ошибка заключается в том, что ребенка просят сделать что-то, что кажется ему по силам, а на самом деле это не так.

Классический пример: вы просите 4-летнего ребенка собрать свои вещи. Если ему надо поднять 2—3 вещи, он справится, если больше — просьба ему не по силам. Родители часто ошибочно считают, что подобное ему по силам, и сердятся, когда ребенок отказывается или не справляется. Они наказывают его вместе того, чтобы помочь.

Если вы часто обращаетесь с просьбами к ребенку, это может принести ему еще одну реальную пользу: вы сможете определить, по силам ли ему та или иная задача. Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто бы то ни было. Если много раз ребенок с удовольствием выполнял вашу просьбу, а тут вдруг он неожиданно заупрямился и отказывается, очень вредно сердиться и наказывать его. Попробуйте узнать, в чем дело? Не хотите? Я бы обязательно захотел. Я бы изо всех сил постарался выяснить, в чем дело, потому что это может оказаться исключительно важно. Гораздо ценнее добиться, чтобы ребенок добровольно выполнил вашу просьбу, чем насиливать его и заставлять делать что-то до того, как станет ясно, почему он отказывается. А если причина такого неожиданно странного поведения моего ребенка обоснована, то это меня следует наказать за то, что я заставил его силой решать чересчур сложную задачу.

Раз уж я собираюсь как следует выполнять свои родительские обязанности, я отвечаю за то, чтобы мой ребенок вел себя хорошо; но при этом я обязан охранять его общее благополучие. Я должен также следить за тем, чтобы ребенок не был травмирован, если я злоупотребляю своей властью и авторитетом. Его будущее счастье и здоровье серьезно зависят от того, как я использую свой родительский авторитет.

Тут я хотел бы вставить очень важное примечание: это одновременно и совет, и предупреждение. Чем больше родители используют такие авторитарные методы, как приказы, нагоняи, придиরки, ворчание, кри-

ки, брань, тем меньше это все действует на ребенка. Это как в той притче про мальчика, который столько раз кричал «волки», что ему все перестали верить. Если в обычай у родителей вежливое обращение к ребенку, то временами даже прямая команда даст необходимый эффект. Но чем чаще родители прибегают к авторитарному тону, приказывая ребенку, тем хуже будет его реакция. Если к тому же вдобавок родители разгневаны, раздражены, настроены враждебно или впадают в истерику, общаясь с ребенком, то не следует ждать от него отклика на ваши просьбы.

Например, были ли вы в доме, где уровень напряженности высокий? В таких домах родители в основном исчерпали весь свой запас власти и силы, пытаясь дисциплинировать детей в каждодневных рутинных делах. Когда же происходит нечто действительно серьезное и неожиданное, требующее экстраординарных, сильнодействующих мер и авторитета, у этих бедных родителей ничего не остается в запасе, чтобы справиться с этими непредвиденными ситуациями. Их дети и в этих случаях также безучастны, не реагируют на родительские требования. Получается, что в экстренной ситуации они реагируют на просьбу родителей так же безразлично, как на прозаическое требование завязать шнурки.

Мы должны беречь мощные залпы приказов для действительно важных моментов. У нас должны сокращаться резервы для критических случаев. Очень важно стараться поддерживать в доме, насколько это только возможно, приятную атмосферу, обращаясь к ребенку с разумными, доброжелательными просьбами.

Недавно я сделал ошибку, используя строгий приказ, когда можно было обойтись простой просьбой. Я хотел навести порядок в доме до возвращения жены с конференции, дома были оба мальчика. Я попросил ребят начать уборку с их спальни, пока я постели постели в своей комнате. Когда я вернулся через несколько минут, то увидел вместо прибранной комнаты выброшенную на пол одежду из шкафа. Обычно это послушные ребята, с которыми легко ла-

дить, и короткого объяснения и простой просьбы «быстрее шевелиться» вполне хватило бы. Но я был раздражен и перестарался. Я рявкнул на них, требуя повесить одежду, которую они портят. Видите мою ошибку? Я не должен был применять такое сильно-действующее средство в такой простой ситуации, когда короткого объяснения и просьбы было бы достаточно. Я должен был бы сохранить возможность приказать до того момента, когда мне в самом деле в трудных обстоятельствах понадобилась бы их быстрая реакция.

Как-то в воскресенье мы отправились в церковь. Поставив машину на стоянке, Дейл стал обходить ее сзади, в это время внезапно выехала другая машина. Момент был крайне опасный. Я заорал как резаный, требуя, чтобы Дейл бежал ко мне. Слава Богу, он понял по моему голосу, что дело срочное, и мгновенно среагировал. Если бы я часто кричал на мальчика, он не обратил бы на мои крики никакого внимания.

Другой пример. Мы с моим 9-летним сыном играли в баскетбол с друзьями. Было страшно весело, мы так увлеклись, что забыли про время. А в результате все страшно устали. И тут Дэвид упал, и кто-то перескочил через него. Мальчик при этом слегка ударился, но из-за чрезмерной усталости боль показалась ему очень сильной. Он рассердился на человека, который нечаянно стукнул его, и начал на него кричать. Я увидел это неподобающее поведение мальчика и решил извлечь из него полезный урок.

Прежде всего я был уверен, что эмоциональный резервуар Дэвида был полон. Мы провели вместе конец недели, было много нежности, контакта глаза в глаза, физических прикосновений и пристального внимания. Я попросил Дэвида отойти со мной за угол, где бы я мог поговорить с ним наедине. Мальчик был слишком зол и не среагировал. Здесь мне понадобилась сила, чтобы контролировать его поведение. Следующий уровень силы — это прямая инструкция (команда). Я сказал твердым голосом: «Дэвид, пойдем со мной». Тут до него дошло, и он повиновался. Когда мы остались одни и он успокоился, мы погово-

рили о том, как некрасиво, когда человек злится и теряет контроль над своим поведением, и что надо делать, чтобы не допустить этого. Это было очень полезно для Дэвида, потому что он узнал много важного о самодисциплине и умении сдерживать свой гнев в неподобающих обстоятельствах.

Предположим, Дэвид просто не среагировал бы на мою просьбу, не успокоился бы и не сдержал свой гнев. Тогда я бы отвел его в такое место, где он мог бы остаться один. Если бы я не смог добиться этого словесными инструкциями, мне пришлось бы перейти к физическому принуждению. Но даже здесь я применил бы наименее резкие меры. Я взял бы мальчика за руку, может быть, обнял бы его за плечи и отвел бы в спокойное место. Наша цель состоит в том, чтобы сделать контроль за ним ненавязчивым и доброжелательным.

### **Открытое неповиновение**

Вполне возможно, что Дэвид остался бы безучастен к любому словесному внушению. Он мог бы отказаться делать то, что я велел ему. Это уже была бы настоящая борьба, когда его воля противостоит моей. Неповиновение — это открытое сопротивление и прямой вызов родительской власти. Конечно, неповиновение, так же как любое дурное поведение, требует наказания.

И такие столкновения порой неизбежны, хотя родители должны стараться уклоняться от неприятных стычек. Это не значит, что мы должны потакать безрассудным капризам и желаниям детей, но мы должны постоянно перепроверять свои родительские ожидания, убеждаясь, что они разумны, доброжелательны, соответствуют возрасту ребенка, уровню его развития, способности реагировать. Да, бывают моменты, когда наказание необходимо, но если родители слишком часто наказывают своего ребенка, им стоит заново проанализировать свои отношения с ним, задуматься, не слишком ли много они хотят от сына или дочери.

Представьте, что ребенок становится непослушным, неуправляемым, явно бунтует и не реагирует ни на какие уговоры, эмоциональную поддержку, пополнение эмоционального резервуара. Ребенок не откликается ни на просьбы, ни на строгие команды и продолжает упорствовать в своем неповиновении. Опять же позвольте мне подчеркнуть, что эта ситуация должна быть крайне редкой в вашей семье. Но если все же это случается, то, прежде чем прибегать к наказанию, вы должны убедиться, что испробовали все, что в ваших силах. Он должен быть наказан, но как?

### **Соответствующее наказание**

Определить необходимое наказание всегда трудно. Наказание должно соответствовать проступку. Ребенок очень чувствителен к справедливости и логичности наказания. Он знает, когда родители слишком перестарались или же слишком жестоки с ним. Он также замечает, когда родители слишком часто мирятся с его плохим поведением. Он обнаруживает их непоследовательность или в отношении к нему одному, или в сравнении с другими детьми, особенно братьями и сестрами. Вот почему родители должны быть строги и настойчивы, всегда требуя соответствующего поведения, в то же время не боясь продолжать любить и дисциплинировать ребенка одновременно. Родители должны проявлять гибкость особенно в отношении наказаний. Гибкость необходима по нескольким причинам.

Во-первых, родители могут ошибаться. Если вы считаете, что не должны ни при какой ситуации изменять свои дисциплинарные меры, коль скоро решение принято, вы собираетесь загнать себя в угол. Конечно, родители могут передумать и ослабить или усилить наказание. (Не считайте, что раз уж ребенок наказан, изменить ничего нельзя.) Естественно, родители не должны слишком часто менять свои решения так, чтобы угрозы не выглядели пустой болтовней и не пугали ребенка. Например, если провинившегося ребенка на один час запирают в спальне, а

потом родители обнаруживают факты, уменьшающие его вину, и наказание оказывается незаслуженно суровым, тогда логично и естественно объяснить это ребенку и уменьшить наказание. Если же ребенок был уже наказан или по какой-то другой причине пострадал от незаслуженного наказания, родители поступят совершенно правильно, если извинятся перед ребенком и попытаются исправить ситуацию.

Родители должны быть гибкими, чтобы изменять свой подход к ребенку, когда это необходимо по ситуации. Родители также должны быть гибкими, чтобы иметь мужество извиниться перед ребенком. Необходимость время от времени менять решения и необходимость извиняться должны быть в арсенале воспитателя. Сохранять гибкость, для того чтобы соответственно изменять наш подход к дисциплине и сохранять твердость характера, — это две разные вещи. Обе существенны. Твердость прежде всего предполагает, что мы знаем, что следует ожидать от ребенка и его реакцию на наши просьбы. Например, ожидать от двухлетнего ребенка, что он последовательно будет реагировать на нашу первую просьбу по крайней мере неразумно.

Нормальный двухлетний малыш, естественно, будет отрицательно настроен на все наши просьбы, — покажется нам непослушным и будет открыто сопротивляться дисциплине, но это для него естественная реакция на этой стадии развития. Давайте назовем ее негативизмом двухлетних. Наказание за это ничем не оправдано. Любящие родители двухлетнего малыша, конечно, должны быть твердыми, но они должны четко определить границы дозволенного, а не наказывать. Родителям следует контролировать поведение своего ребенка, но нежно управляя им.

Период негативизма двухлетних принципиально важен для нормального развития ребенка. Это один из путей, которым каждый малыш вынужден психологически отделять себя от родителей, хотя на первый взгляд такое поведение может показаться открытым неповиновением. Негативизм двухлетних нормален, за него не следует наказывать. Но открытое не-

повиновение как вызов родителям терпеть нельзя, и с ним необходимо справляться.

По мере того как ребенок становится старше, его способность реагировать на словесные просьбы возрастает, и приблизительно к четырем с половиной годам (хотя у каждого ребенка по-своему) родители могут ожидать, что ребенок среагирует на их просьбу с первого раза. Я с полным основанием ожидаю, что, когда мои дети подрастут, они будут отзываться на мою просьбу сразу же. Если же нет, они знают, что я приму меры. Конечно, я разрешаю им обсудить что-то по делу или задать вопрос, но если я продолжаю настаивать на своей просьбе, то они знают, что должны ее выполнить.

Важно помнить, что быть твердым вовсе не означает быть отталкивающим. Твердость, основанная на любви, не требует от нас ни злости, ни грубости, ни громких криков, ни властного тона — ничего, что было бы неприятно ребенку и нам.

Один из самых главных уроков, который важно помнить, если мы хотим как следует воспитывать детей, — каждому ребенку нужен и контакт глаза в глаза, и физическое прикосновение, и пристальное внимание, но одновременно и дисциплина. Ребенок должен чувствовать и нашу любовь, и нашу твердость. Искренняя привязанность совершенно не противоречит твердости и требовательности по отношению к своему ребенку. Нежность и ласковое обращение не уменьшают твердость и не пестуют вседозволенность. Вседозволенность предполагает недостаток твердости и отсутствие границ, в рамках которых допустимо нормальное поведение ребенка, а вовсе не любовь и привязанность.

Когда взрослые сознательно испробовали все методы воздействия на ребенка, о которых мы говорили выше, а он продолжает быть вызывающе непослушным, родители должны наказать его. Эта форма открытого неповиновения и полного пренебрежения должна быть сломлена. Наказание должно быть достаточно суровым, чтобы сломить враждебное противостояние, но оно должно быть как можно мягче,

чтобы предотвратить осложнения, которые мы обсуждали выше. Если строгая команда или объяснение достаточны, чтобы сломить враждебность и неповиновение, зачем более сильные карательные меры? Если достаточно запереть ребенка в комнате на какое-то время, чтобы он начал слушаться, прекрасно. Если удастся ограничиться запретом развлекаться на какое-то время, прибегните к этой мере наказания. Факты упрямы: иногда необходимо даже телесное наказание, чтобы сломить длительное и упорное враждебное неповиновение ребенка, но это самая крайняя мера.

### **Будьте осторожны**

Если уж вы прибегли к физическим наказаниям, будьте очень осторожны во всех отношениях. Во-первых, ребенок должен точно знать, за что его наказывают. Объясните ему четко и ясно, в чем он конкретно провинился. Такие общие слова, как «плохой мальчик», могут ранить его самоуважение и снизить его самооценку, и их ни в коем случае нельзя применять.

Во-вторых, родители должны быть осторожны, чтобы не причинить никакой физической травмы ребенку; например, легко нечаянно ему сломать палец.

В-третьих, немедленно после наказания оставьте его одного, дайте ему выплакаться. Родители должны быть неподалеку, выжидая, когда он перестанет плакать. Вон он успокоился, оглядывается по сторонам и задает свой вечный вопрос: «Вы еще меня любите?» Родители должны тогда продемонстрировать свою любовь через контакт глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, чтобы заново уверить ребенка, что его, несмотря ни на что, в самом деле по-прежнему искренне любят.

Друзья-родители! Я надеюсь, вы всерьез изучили эту книгу. Она написана специально для вас, родителей, чье самое страстное желание видеть всех наших детей крепкими, здоровыми, счастливыми и независимыми людьми. Я надеюсь, вы будете вновь и вновь перечитывать эту маленькую книжку. Лично мне са-

мому надо постоянно напоминать себе, как на самом деле любить своих детей.

Как вы видите, хорошее воспитание ребенка требует равновесия. Ребенку необходимо все, что мы уже обсудили: контакт глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, дисциплина, просьбы, твердость характера, гибкость реакции, приказы, прощение, наказание, модификация поведения, инструкции, руководство, положительный пример для подражания, умение активно слушать. Но мы должны давать это все нашему ребенку в меру, в разумной пропорции. Я надеюсь, что все, что мы так подробно обсуждали здесь, поможет вам осуществить это таким образом, что даст вашему ребенку возможность постоянно чувствовать вашу безоговорочную, безусловную любовь.

Максим Максимов

# НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ



## Не только любовь

Что мы все о взрослых с их бесконечными кризисами и проблемами? Поговорим о воспитании детей. Этот вопрос волнует всех, многие согласны, что дела в этой области не всегда обстоят благополучно. Но почему так?

Мы часто обвиняем наших детей в том, что они безынициативны, что им ничего не хочется, что им все неинтересно и т. д. Но встанем на их место и прокрутим пленку назад. Нам по полтора года, мы только что научились самостоятельно передвигаться, и перед нами сразу открылся новый, удивительный, захватывающий мир. Вот ключ от папиных ящиков, вот ваза с цветами, мамины часы, но самое интересное — кран на газовой плите. И все надо сейчас же потрогать, положить в рот, все разобрать и во всем разобраться. Но стоит только протянуть к этому руку — «Нельзя! Не трогай! Не смей!». Попробуем еще — тут уж можно и по рукам получить, и не только по рукам. Очень горько сознавать, сидя в клетке, что для твоих родителей все эти неживые вещи — папины книжки, мамины брошки и т. д. — значительно важнее, чем ты, чем твои живые чувства.

И вот что удивительно. Эти же самые родители могут бороться за охрану окружающей среды или за права человека, но не способны подумать о том, чтобы окружить решеткой не ребенка, а те, в общем, немногие предметы, до которых ему не стоит дотрагиваться. Мы запускаем ракеты на Венеру, а создать такие краны на газовой плите, которые может открыть

только взрослый, нам не под силу. Мы образованы и просвещены, но детям от этого не легче. Вот современная мамаша утром обнаруживает у пятилетнего ребенка мокрую постель. Она начиталась всяких книжек и знает, что нельзя сына за это наказывать. Но вечером, когда папа приходит с работы, она закатывает ему грандиозный скандал, в котором, в частности, упоминается грязное белье, которое ей приходится за всеми убирать. Все это, разумеется, при ребенке. Так уж лучше бы она тогда, утром, в сердцах шлепнула его пару раз.

А вот еще случай. Ребенок только-только начинает говорить. Его интеллигентная мамаша, вместо того чтобы приучать его к горшку (теперь это немодно), заводит специальную книжку, в которую заносит все его новые слова. И когда приходят гости, с гордостью сообщает, что за эту неделю ее ребенок освоил на два слова больше, чем за прошлую. Это очень тонкий случай насилия над личностью, поскольку ребенок, который тут же лежит в кроватке весь мокрый и грязный по уши, все это прекрасно слышит. Он готов для любимой мамы в лепешку расшибиться, только бы она была им довольна. Но его принуждают к интеллектуальным усилиям, к которым он еще не готов ни физически, ни морально, но не приучают к чистоте, а к этому он как раз и готов (и физически, и морально).

А как же любовь? Ведь известно: «Главное — любить ребенка, все остальное сложится само собой». Так вот, к сожалению, все устроено значительно сложнее.

Теперь наконец я перехожу к главному, о чем собираюсь рассказать.

Это книга моего любимого автора Бруно Беттельгейма «Не только любовь».

Мой план таков: сначала о Беттельгейме и о его книгах. Затем несколько общих слов о его школе, куда попадают искалеченные нами дети. А потом мы проведем там вместе с ними один день. Мы увидим, как школа просыпается, учится, обедает, играет и укладывается спать. И, может быть, мы что-нибудь поймем.

Бруно Беттельгейм родился в 1903 году в Вене. Он — детский врач, лечил детей с психическими травмами. Почти всю жизнь он жил со своими пациентами и написал много замечательных книг о детях. Всю жизнь, кроме полутора лет, которые он просидел в гитлеровских концлагерях Даахау и Бухенвальд. Он многое пережил и пережил там. Но главное, что потрясло Беттельгейма психолога, воспитанника знаменитой венской школы психоанализа, профессионального наблюдателя человека, — это разрушительное воздействие лагерной жизни на личность заключенного. И он решил исследовать механизм этого разрушения. Психологическое изучение лагерной жизни изнутри — со-гласитесь, не совсем лабораторный эксперимент.

Результатом такого смертельно опасного исследования стала книга, которую Беттельгейм создал в лагере. Я сказал «создал», а не «написал», потому что делать какие-либо записи в лагере строжайше запрещалось. Свою книгу Беттельгейм запоминал наизусть, слово за словом, страницу за страницей. Он считает, что эта книга спасла ему жизнь, защитив его душу от разрушения. В ней Беттельгейм излагает методику превращения нормального здорового человека в «идеального заключенного» — существо, лишенное личности, какого бы то ни было внутреннего содержания. Зато все «идеальные заключенные» похожи друг на друга как две капли воды. Ими очень легко управлять — тысячью, миллионом таких существ может руководить один человек, переключая кнопки на панели, как управляют радиомоделями.

В 1939 году Беттельгейма выпустили из лагеря, и он уехал в США. В 1944 году он стал директором клиники для детей с нервными расстройствами при Чикагском университете, которая называется ортогенической школой Сони Шенкман. Дальше я всюду буду называть ее просто школой. В этой школе лечат в основном детей, которые не в ладах с этим миром, которые боятся сделать в нем хотя бы один шаг, произнести слово. Они либо заторможены, стараются забиться в угол, либо, наоборот, все время дергаются или трясутся. Они отстают от своих сверстников в разви-

тии, их часто мучают всевозможные аллергии. Однако во всех остальных отношениях это нормальные, здоровые дети, у них нет никакой патологии. Просто, как считает Беттельгейм, они в семье попали в такие условия, которые оказали разрушительное воздействие на их еще не окрепшие души. И, отталкиваясь от своего лагерного исследования, он решил создать в школе среду, которая склеивала бы эти рассыпавшиеся на кусочки личности. Школа — это интернат, в нем живут от тридцати до пятидесяти воспитанников в возрасте от 6 до 14 лет. Дети разбиты на группы по шесть-семь человек, в каждой группе три воспитателя и один учитель. Кроме того, в школе работают повара, уборщицы и другой технический персонал. Есть даже свой стекольщик, а у него всегда достаточно работы.

Теперь познакомимся с двумя воспитанниками школы.

Ричард, 11 лет. Вместо человеческой речи — нечленораздельные звуки, напоминающие рычание. Никаких контактов с окружающими, единственный друг — плюшевый медведь, с которым он не расстается. С Ричардом случаются приступы неудержимой беспричинной ярости и злобы. После нескольких лет жизни в школе, когда дела его пошли на поправку, он рассказал доктору Би (так все называют Б. Беттельгейма в школе), что мать, чтобы отучить его от дурных слов, мыла ему рот мылом. Но вместе с грязными словами, объяснял Ричард, она смыла и все остальное. Вот так.

Джордж, 8 лет. Первый раз он убежал из дома в три года. После этого вся его жизнь — побеги, ночевки на улице, еда — где что плохо лежит. Джордж — страстный рыболов. В возрасте шести лет он пытался утопить своего сверстника, чтобы завладеть его удочкой. Он не умеет ни читать, ни писать.

А теперь — в школу.

### Подъем

Воспитательница входит в спальню, уставленную двухэтажными кроватями, и начинает раскладывать на тумбочки тарелочки со всякими вкусными вещами.

Дети лежат в постелях, укрывшись с головой одеялом. Тяжелый момент — первый контакт с враждебным миром. Эти дети, как правило, плохо спят — их мучают кошмары, а граница между миром воображаемым и миром реальным у детей не такая резкая, как у нас, взрослых. Очень страшно выглянуть наружу из теплого мягкого кокона. Но вот из-под одеяла высунулась рука — и воспитательница берет ее в свою. Первый контакт — глубинный, древний, невербальный. Теперь положим в ладошку что-нибудь сладкое — рука вновь прячется под одеяло. Но самое страшное уже позади. Спальня зашевелилась. Вот Ричард выползает из-под одеяла и сразу к медведю. Начинается только им обоим понятный обмен ворчаниями и рычаниями. На другой кроватке Люсиль уговаривает встать свою куклу, которая никак не хочет просыпаться.

А вот Джордж начинает свою ежедневную процедуру одевания. Он, конечно, на верхней полке и просит Кэтти (всех воспитательниц дети называют просто по имени) достать ему из тумбочки его любимую рубашку. Р-р-раз — и рубашка летит на пол. Кэтти приносит ему другую — и эта летит в угол. И так до тех пор, пока не будут раскиданы все рубашки, кроме последней. Все, теперь можно одеваться.

Не так все просто у других детей. Почти у всех трудности с координацией движений. Такое впечатление, будто личность, рассыпавшаяся на кусочки, не может собрать воедино свое тело. Просыпаясь, ребенок боится, что его руки и ноги сегодня перестанут ему подчиняться. Ему нужно время на тщательную инспекцию всего тела. Такая мнительность порождает и всякие мнимые — и не мнимые — боли и болезни. Как быть? Конечно, в школе есть свой врач, можно его позвать. Кэтти говорит: «Знаешь что, Том. Я понимаю, у тебя болит то-то и то-то. Давай сделаем так: ты сейчас встанешь, пойдешь завтракать, а потом снова ляжешь в постель, и я позову врача. Идет?» А там, после завтрака, вовлеченный в обычную суету школьной жизни, Том забудет свои утренние страхи и не вернется в постель. В школе каждый может вставать и ложиться в постель в любое время.

## Учеба

После подъема — умывание, затем завтрак и в класс. Отношение школы к еде — особый, очень важный разговор, я его отложил до обеда.

В дверь класса просовывается голова Левы.

— Анна, я не буду сегодня учиться.

— Хорошо, Лева. Приходи завтра.

Проходит три минуты. Снова голова Левы.

— Анна, ты слышала, я не приду сегодня!

— Хорошо, Лева. Я слышала.

Еще три минуты — и все снова.

— Я уже слышала, Лева. Не хочешь — не приходи.

А еще через пять минут Лева уже сидит на своем месте за партой и делает задание, которое Анна для него подготовила. Но что это творится в классе?! Здесь собраны дети всех возрастов от 6 до 14 лет, и каждый занимается своим делом по специальному заданию, которое для него подготовлено. Вот девочка сидит на полу, в руке у нее сладкая булочка, она сосредоточенно повторяет вслух какое-то правило. Один поливает цветы, другой беседует с Анной, кто-то клеит макет геометрической фигуры. А вот маленький мальчик забился под парту, обхватив голову руками, — только бы ничего не видеть, ничего не слышать. Ему страшно.

Страх исследования: ты открываешь разные запертые двери и ящики, открываешь не ведомые тебе тайны природы. И вдруг из одной такой двери на тебя падает скелет... В этом взрослом мире с тобой все что угодно может произойти.

Страх неадекватности: «У меня опять ничего не получится!» Эти дети измучены своими неудачами, они знают, что отстали от сверстников. Соревнование — не для них: невыносима мысль о том, что Чарли уже умеет решать уравнения, а я...

Страх взрослости: учеба делает человека взрослым. «А пока я маленький, я ни за что не отвечаю».

Бесполезно искать в классе Джорджа. Он принципиальный противник учебы — ноги его там не будет. Мы найдем его, плотно позавтракавшего и набившего

го едой карманы, за воротами школы. Вернется он только поздно вечером. Каждый может входить и выходить из школы в любое время. Джордж, естественно, отправляется на рыбалку. Все попытки воспитательницы подружиться с ним поначалу решительно отвергались. Но время шло, и Джордж понял, что Гейл можно доверять. И вот наконец высокая честь — он берет Гейл с собой на рыбалку. Они отправляются на озеро, и Джордж усаживается на свое любимое место — прислонившись спиной к огромному плакату: «Здесь ловля рыбы категорически запрещена».

— Послушай, Джордж, давай отойдем немножко от этого места.

— А в чем дело?

— Ты знаешь, что здесь написано?

— Мне-то что, я не умею читать. А что там написано?

— Там написано, что здесь нельзя ловить рыбу.

— Меня это не касается, я ведь не умею читать!

Вот пример замечательной интуиции воспитательницы школы: еще ничего не понимая, Гейл почувствовала, что есть какая-то связь между рыбакой и неграмотностью Джорджа. Она села рядом с ним у плаката и тем сделала еще один шаг к сближению. Совместные походы к озеру продолжались. Сидя у плаката, Гейл и Джордж вели неторопливые беседы, в которых часто обсуждались вопросы, имеющие серьезную юридическую подоплеку. Например: «А если человек даже не может прочесть закон, посадят его в тюрьму?» Постепенно перед Гейл открылось следующее. Джордж, конечно, не забыл о своей попытке утопить человека. Но угодить за это в тюрьму... из нее не убежишь. Поэтому Джорджу нужно было выработать способ психологической защиты от этого страха. И он его нашел, потому что это был вопрос жизни и смерти. Нужно оставаться ребенком — сажают ведь только взрослых.

Естественно, что Гейл ни словом не обмолвилась Джорджу о том, что она поняла. В школе взрослым запрещается лезть в душу ребенка. Их беседы у озера продолжались, и вот однажды вдруг словно искра

пробежала между ними. Их души соприкоснулись. С этого момента судьба Джорджа круто повернулась. Вот он уже появился в классе, и тут обнаружилось, что он — необыкновенно одаренный парень. Хотя манипулирование абстрактными символами по-прежнему дается ему с трудом, но во всем, что касается живой жизни, что можно сделать своими руками, где можно проявить здравый смысл, он делает поразительный рывок вперед. Конечно, и сейчас временами ему бывает тяжело, и тогда снова на озеро. Но все равно видно, как парень растет прямо на глазах. Учительнице приходится его даже сдерживать, чтобы он к моменту выхода из школы не слишком обогнал сверстников.

Но вернемся в класс к Анне. Там перемешаны человек семь детей разных возрастов, каждый делает что-то свое, приняв при этом самую непочтительную позу, да еще, может быть, сосет молоко из бутылочки с соской. Что это — хаос? Трудно себе представить, чтобы в школе у Беттельгейма за этим не скрывался хорошо продуманный порядок. Поставим себя на место воспитанников доктора Би и посмотрим на все их глазами.

Вот у меня не получается задачка, — Чарли уже решил. Но во-первых, она у него не совсем такая, как у меня. А во-вторых, он же на два года меня старше (вариант: но он же в школе уже два года, а я только год). А в-третьих... мне надоело зубрить это идиотское правило. Иду к Анне:

— Анна, я больше не могу!

— Знаешь что, позанимайся немного с Левой. Попробуй ему объяснить свое правило.

Подсаживаюсь к Леве. Не так-то легко объяснить что-нибудь малышам. Но оказывается, я согласен повторять ему это правило сто раз, пока наконец этот балбес не сообразит, о чем идет речь.

А вот я сижу на уроке и пишу письмо домой. Как бы издалека слышу голос Анны, задающей вопрос старшим ребятам. И вдруг я все понял, я знаю, как ответить: «Анна! Я скажу!» В школе каждый может высказаться, когда захочет, по любому поводу.

Таким образом, учеба в школе происходит как бы

еще и вверх — вниз. Другой замечательный принцип школы — сверхобучение. Дело в том, что, поскольку учеба для этих детей сопряжена с большими психологическими трудностями, их знания очень неустойчивы. Сверхобучение означает сверхщательную проработку материала. Учитель никуда не торопится, он переходит к новому материалу только тогда, когда старый абсолютно надежно усвоен. Сверхобучение — сверхнадежность. Конечно, оно требует от учителя особого искусства — подавать много раз одно и то же блюдо под разными соусами. Одну и ту же задачу дети решают в тетради, разыгрывают в лицах, рисуют, поют и т. д. На помочь приходит и обучение вверх — вниз, и письма домой в качестве дополнительного сочинения.

Кстати, о родителях. Еще один принцип школьного обучения — исключены любые контакты между родителями и учителями. Когда дела Ричарда, которому мама мыла рот мылом, пошли на поправку и он появился в классе, то первый его вопрос был: «А может ли мама прийти в школу?» В переводе на взрослый язык это означает: «Могу ли я использовать свои двойки для наказания своей матери?» Да, к сожалению, это так — дети мстят нам за насилие над ними академической неуспеваемостью. И хотя в школе нет, разумеется, никаких отметок, дети могли бы, вместо того чтобы спокойно заниматься, транслировать свои неудачи в классе по каналу «учителя — родители». С другой стороны, учителя школы, зная прекрасно историю болезни своих воспитанников, не всегда смогли бы выдерживать академический тон при общении с творцами этих историй. Вот почему все контакты родителей со школой идут только через — правильно! — доктора Би.

И наконец, последнее. Дети занимаются пять дней в неделю, три часа до обеда и полтора — после. Естественно, никаких домашних заданий, вся учеба — в классе.

### Еда

Трехмесячный ребенок лежит в своей кроватке и, надрываясь, кричит — он голоден. «Ну чего он кри-

чит? — начинает выходить из себя его мамаша, — ведь я сейчас буду его кормить!» Она кандидат наук. Но скажите мне, почему так часто занятия наукой отбивают здравый смысл? Все, что нужно сейчас ученой мамаше, — это на минутку встать, а точнее, лечь на место ее ребенка. Но куда там. Придется лечь нам. Лежим, в животе пусто, а в душе — ужас: мы остались без еды. Это ведь кандидат наук знает, что нас скоро покормят, а мы — нет. И в отличие от нее для нас это вопрос жизни и смерти. Если ее не покормят, она как-нибудь сама справится, а если нас не покормят, мы погибнем, и очень скоро. Это очень страшный страх — остаться без еды.

В концентрационном лагере заключенные все время голодны. И Беттельгейм понял, что это не просто издевательство зверей-эсэсовцев, а один из элементов стройной системы превращения человека в «идеального заключенного». Ведь было бы более «экономично» кормить людей лучше, с тем чтобы они могли лучше работать. Но экономика — не главная цель лагерной жизни. Если человек все время голоден, то он все время думает о еде.

О чем говорят заключенные, когда выдается такая возможность? О том, как ловко вчера удалось утащить немного еды с лагерного склада. О том, что, по слухам, завезут завтра в лагерный магазин, что если сегодня на обед эсэсовцы, и т. д. Суть метода в низведении взрослого человека до состояния трехмесячного ребенка. А это, по Беттельгейму, разрушает личность взрослого, разъедает ее как ржавчина.

...Но вернемся в школу. Здесь своя кухня, свои повара, которые готовят завтрак, обед и ужин. Обычные американские блюда, нормальные порции. Кроме того, в любое время на кухне можно получить молоко и хлеб в любом количестве. На кухне всегда ошибается кто-нибудь из детей. Еще бы, очень интересно смотреть, как готовят для тебя еду. В школе нет запертых дверей. Каждый когда угодно может зайти в любую комнату и открыть любой ящик.

Но самое замечательное — это сладкая комната. Не случайно день в школе начинается с тарелочки

со сладостями, не случайны они и у девочки в классе, которая билась в отчаянии над своей задачкой. Так вот, в школе есть специальная комната, вроде кладовки, вся сверху донизу набитая конфетами, пирожными, печеньем на любой вкус. Можно в любое время зайти в сладкую комнату и взять все, что хочешь и сколько хочешь. Школа специально следит за бесперебойным снабжением сладкой комнаты. И когда маленькому человеку плохо, он забежит сюда, глянет на полки, заставленные сладостями, и на душе у него полегчает. Он, может быть, ничего не возьмет, но почерпнет здесь новые силы для борьбы со своими страхами, с приступами беспричинной, разрушительной ненависти.

...Ну почему мы превращаем такие простые и естественные дела, как еда, купание, учеба и т. п., в арену ожесточенной борьбы с нашими детьми? Ведь какое это замечательное удовольствие вкусно, от души поесть. Или поплескаться в воде. Да и учеба легко может стать источником удовольствия.

А вместо этого: «Ешь побыстрей. Мы опаздываем. Сколько можно тебе...» А он, кажется, нарочно все делает как в замедленном кино. Это не кажется — это так и есть. Поработленные дети мстят торможением: они тормозят, блокируют, замораживают все вокруг себя. Это защита рабов и заключенных...

Итак, дети в школе едят много сладкого. Да еще перед обедом, а то и в постели. Не болят ли у них от этого животы? Оказывается, нет. Врач, постоянно наблюдающий всех детей в школе, находит, что с животами у них все в порядке. Даже у обжора, а они в школе есть. Познакомимся с одним из них.

Чарли, 9 лет. Болезненно толстый, неуклюжий, зато в математике ему нет равных. Не умеет играть ни в одну детскую игру, но легко складывает в уме большие числа. Угрюмый, ни с кем не дружит; когда ходит по школе, вечно на всех натыкается и всем наступает на ноги.

Чарли очень не повезло в жизни — его родители лишены дара любви. Разумно, аккуратно, точно по учебнику они выполняют свои родительские обязан-

ности. У него все есть, о нем заботятся, с ним играют. Жизнь в семье идет, как хорошо отлаженный часовой механизм. Но... французы говорят, что материнская любовь должна состоять из молока и меда. Молоко — это все то материальное, что необходимо для существования ребенка. Но вместе с молоком мать должна передать ребенку и мед — животное ощущение радости бытия. Вот меда-то и был лишен Чарли. Его обожарство — попытка найти этот мед в еде. Так он и попал в школу. Скоро мы с ним снова встретимся и увидим, как он похудеет.

Еда — великий одомашнитель. Как приятноозвращаться в такое место, где тебя всегда ждет что-нибудь вкусненькое. Когда Джордж после рыбалки поздно вечером появлялся в школе, все уже спали, но на тумбочке у кровати его всегда ждал ужин, оставленный там заботливой Гейл. Ну как сбежишь из такой школы? К тому же Джордж — большой любитель поесть. Про себя он с гордостью заявляет: «Я из тех, кто должен много есть!»

### Физкультура в школе

В здоровом теле — здоровый дух. Признаюсь, я всегда понимал эту древнюю мудрость очень примитивно. Что-то вроде: если человек здоров, то у него хорошее настроение. Ведь часто у нас физическую культуру понимают как набор оздоровительных упражнений. Ошибка, по-моему, кроется в механическом разделении человека на тело и душу. Источник ошибки — научный подход, преобладающий в нашей культуре: если не можешь в чем-то разобраться, разбери это на части и рассмотри каждую в отдельности.

Малыш начинает активное познание мира с движения. Он познает его руками, ртом, каждой клеточкой своего тела. С другой стороны, известно, что уравновешенный человек хорошо делает упражнения на равновесие, а у гибкого человека — гибкое тело. Так где же кончается тело и начинается душа, а где кончается душа и начинается тело?..

Личность, рассыпавшаяся на кусочки, не может со-

брать вместе свое тело, заставить его работать согласованно. Поэтому дети в школе либо зажаты, скованы, неуклюжи, либо непрерывно совершают бессмысленные движения. Задача школы — помочь склеиванию личности. Один из методов — научить ребенка искусству управлять своим телом. В школе есть спортивный зал, игровые площадки, три раза в неделю университет предоставляет школе свой бассейн. Уже понятно, что в школе каждый может пользоваться спортивным инвентарем и площадками, когда и сколько захочет.

Но напрасно стали бы мы искать на площадке нашего математика Чарли. Поначалу воспитателям никак не удавалось заманить его туда. Он часами просиживал у окна, наблюдая за оживленным движением паровозов на близлежащей железнодорожной ветке. Паровозы — его страсть. Он и себя представляет таким паровозом — огромным, неповоротливым, несущим страшный запас разрушительной силы. Чарли все время кажется, что стоит только дать себе волю, начать двигаться, как он сойдет с рельсов и пойдет крушить все вокруг. И никто не сможет его остановить.

Но вот что важно. Ведь Чарли — умный парень. Он прочел про паровозы все, что смог достать и понять. В его голове — уйма самых разнообразных знаний: от устройства тормозов до законов термодинамики. Но это мертвые, абстрактные знания, они не помогают ему разобраться в мире, который его окружает, в себе самом. Не умеешь двигаться — не умеешь познавать мир, здание твоей души перекошено на один бок. Есть и взрослые толстые и неуклюжие математики, которым блестящее умение манипулировать абстрактными символами не помогает избавиться от страха перед жизнью.

Все же Гейл удалось постепенно раскачать Чарли и вытащить его на воздух, на площадку, где возились дети. Чарли забрался на небольшую горку и стоял там, боясь двинуться с места.

— Беги вниз! — кричит ему Гейл.

— У меня не работают тормоза, я не смогу остановиться, — отвечает ей Чарли-паровоз.

— Не бойся, я тебя остановлю.

Чарли поверил и бросился вниз. У подножия горки он со всей силы врезался в воспитательницу. Если бы она упала, то неизвестно, как бы дальше пошли его дела. Но каким-то чудом она устояла, и в этот момент между ними что-то возникло, произошел какой-то особый контакт. С этого «что-то» и началось выздоровление Чарли. Он стал ходить в бассейн, научился делать простые упражнения. Паровозы свои он не забыл. У него появилась новая игра. Держа перед собой склеенный им самим макет паровоза, он стал носиться по школе, издавая паровозные гудки. Другие дети охотно включились в эту игру, с притворным страхом разбегаясь от него во все стороны. Чарли похудел. Но не от упражнений и беготни, конечно. И не оттого, что стал заметно меньше есть. А оттого, что началось наведение порядка в его душе, одним из проявлений которого и является правильный обмен веществ.

...Нам, взрослым, очень важно сознавать, что дети верят — мы сможем защитить их от них самих. Особен-но порабощенные дети, которые, накопив в себе по-роховой погреб ненависти, боятся «взлететь на воз-дух». Дети должны чувствовать, что мы сильнее, ум-нее, опытнее их и в любой момент готовы прийти им на помощь. А то ведь бывает и так. Один папа всегда старался поддаваться своему сыну, когда они возились на полу, проиграть ему в домино и в беганье напере-гонки и т. д. Папа очень любил своего сына и хотел та-ким образом вселить в мальчика уверенность в соб-ственных силах. А в результате мальчик попал к Беттельгейму...

Есть еще одна опасность, которая подстерегает де-тей на пути овладения движением. И кроется она в нас, родителях. Это психическое насилие: «Вот когда ты научишься прыгать на одной ножке, тогда ты будешь молодец». Вариант: «А вот Анечка уже давно умеет кататься на велосипеде». В переводе на детский язык это означает: «Сейчас я тебя не люблю. Вот когда ты научишься делать то-то и то-то, тогда, может быть, я буду тебя любить». Мы загоняем ребенка в угол, где

он окружен со всех сторон жуткой смесью любви, насилия, страха, унижения. Если его хрупкая душа не сможет с этим справиться, он станет защищаться. Один путь — торможение, я уже вскользь о нем упоминал. Ребенок замирает в углу, спасаясь болезнями, аллергиями, обжорством. Другой путь — беспорядочная сверхактивная деятельность. Ребенок все время на взводе, от его неконтролируемых движений летит на пол посуда, вечно что-то ломается, рвется. Он врезается во взрослых, лезет на стену, кричит и т. д. Каждый защищается как может.

У Беттельгейма в школе каждый достоин уважения уже сейчас, каждого принимают таким, какой он есть, а не каким станет в будущем.

### Ванная и туалет

Это, пожалуй, самое трудное место, поскольку волей-неволей придется коснуться сексуальных проблем. Страхи, преследующие ребенка при обучении его чистоте, раны, которые он может получить, — это все «ниже пояса». Ребенок — голый, беззащитный — пронесет их через всю свою интимную жизнь да еще и передаст своим детям.

Для Ричарда с его «чистолюбивой» матерью ванная — особое место, и конечно, важные события его школьной жизни должны были произойти именно здесь. Как-то само собой сложилось, что перед сном вместе с медведем и своей любимой воспитательницей Патти он отправляется в ванную. Там, лежа в теплой воде, он позволяет себе немного расслабиться и высынуться из-за своих защитных укреплений. Патти с медведем на коленях сидит рядом и слушает его болтовню. И вот однажды:

— Знаешь, Патти, я один раз видел голого мужчины в ванной комнате. И знаешь, что он там делал?  
— Не знаю, мылся, наверное.  
— Нет, Патти, он стоял у зеркала и брился. А потом...  
— Что же было потом?

— Потом он случайно уронил бритву, она упала и, знаешь...

— ?

— И знаешь, бритва, когда падала, отрезала ему, ...ну эту, в общем... пиписку.

— Рич, ты, наверное, что-нибудь перепутал. Мужчины теперь бреются безопасными бритвами. Такой бритвой нельзя себя поранить.

— Нет, Патти, это видел я, как... все было.

— Ну хорошо, мы потом об этом еще поговорим. А сейчас расскажи мне...

Через несколько дней Ричард опять вспомнил эту историю. На третий раз Патти, не дослушав до конца, вдруг неожиданно для себя сказала:

— Послушай, зачем ты мне все это рассказываешь?

Ведь я же не твоя мать.

Ричард замер. Их глаза встретились. И тут вновь сверкнула та самая искра. Это был определяющий момент в жизни Ричарда — возник контакт между ним и воспитательницей. Все стало на свое место, и его выздоровление пошло вперед семимильными шагами.

Тут самое время остановиться и объяснить, почему школа Беттельгейма называется школой. Ведь часто учреждение подобного рода любит называть себя домом. Оно как бы говорит ребенку: «Это твой дом, твоя новая семья. А воспитательница будет твоей мамой». Беттельгейм считает, что достаточно той неразберихи, которая творится в душе у ребенка, чтобы не добавлять туда еще и эту. Мама — это значит, что она тебя любит просто потому, что ты есть, независимо от того, какой ты, хороший или плохой. Мамина любовь всегда с тобой. Папиной любви надо добиваться, стараясь быть таким, каким он хочет тебя видеть. Мама, папа и я — вот структура, каркас, на котором ребенок строит свою душу. А школа — это не дом, там ничего такого нет. Ни мам, ни пап. Это школа, где учатся жить. Она как бы говорит: «У тебя трудности — мы тебе поможем с ними справиться. Воспитатели, врачи, повара, горничные — твои помощники. Ты достоин уважения, как и всякая человеческая личность, но любовь, извини, тебе не гарантирована.

Если у тебя с Патти или Гейл возникнут близкие отношения — это ваше личное дело. Но ты должен сознавать, что это отношения двух независимых, свободных людей».

Но — поразительное дело! — такие отношения все-таки возникают, и случиться это может где угодно. Например, в ванной комнате. Удивительно, как много внимания придает наша цивилизация чистоте. Мать шестилетней Люсиль принимала мужчин в присутствии своей дочери. При первой встрече с доктором Би девочка, встав на четвереньки, стала прыгать на него, стараясь схватить или укусить его в области паха. Она думала, что именно так и должны вести себя при встрече взрослые люди. Так вот, эта же самая мать в свободное от работы время заставляла Люсиль часами просиживать на горшке, мыться с мылом по десять раз в день... Она постоянно и скрупулезно проверяла у Люсиль чистоту. (Заключенные в концлагере также постоянно подвергались таким процедурам.) И все же Люсиль любила это, потому что это были единственные моменты ее близости с матерью. И в школе Люсиль много времени проводила с Гейл в ванной комнате и туалете, просиживая часами на горшке или моясь под душем.

— Посмотри, Гейл, я уже чистая? Надо, наверно, еще раз намылиться.

— По-моему, ты уже чистая, Люсиль. Но если хочешь, мылься еще.

— Ну хорошо. Я сейчас еще раз, и все.

В это время в душевую ворвалась стайка детей. Они прибежали с улицы, мокрые, грязные, и тут же заляпали грязью весь пол. Гейл, увидев странный блеск в глазах Люсиль, вдруг сказала:

— Послушай, Люсиль. Если ты так хочешь вымыться еще раз, так уж испачкайся сначала, чтобы тебе было что мыть!

Она не успела договорить, как Люсиль была уже вся с ног до головы вымазана в грязи. И опять произошло чудо — души двух женщин соприкоснулись.

И под конец предмет моей зависти и восхищения — контратака детей. Время от времени они устраивают в

школе всемирный потоп: затыкают в душевой все дырки и пускают воду из всех кранов на полную мощь. Потоки воды разливаются по всей школе. Вот бы и нам с тобой, читатель! Беттельгейм говорит, что у этого потопа есть серьезное психологическое объяснение с сильной сексуальной подоплекой. Я не берусь его изложить: даже взрослому человеку бывает трудно найти правильный тон при обсуждении этих дел. Мой совет: читайте эту книгу сами.

## Сон

Ложиться спать страшно. Этот переход от бодрствования ко сну очень похож на переход от жизни к смерти. Не зря этот мотив так часто встречается в сказках. Мы уходим из этого мира, а удастся ли вернуться и когда? Отношения ребенка с временем очень сложные, для него завтра — это все равно что для нас наше следующее воплощение в другой жизни. Но, кроме глубоко запятанного страха смерти, страха разлуки, есть еще и просто страх натворить что-нибудь нехорошее во сне. Дети, которые и днем-то не очень уверенно могут собой управлять, боятся ночи, потому что ночью сознательный контроль полностью отключается. Часто дети, которые боятся оскаandalиться ночью, просят воспитателей будить их ночью. Здесь позиция школы такова: нет, будить мы тебя не будем. Если начинешь постель — ничего страшного, это бывает с каждым. Подрастешь — и это прекратится само собой.

При отходе ко сну в спальне можно наблюдать такую картину. Гейл, собрав вокруг себя группу любителей послушать сказку, читает им тихо что-нибудь спокойное. В другом углу Патти играет с ребятами в тихую игру. Кто-то начинает потихоньку раздеваться и просит почесать спинку. Воспитательницы стираются уклониться. Выяснилось, что чесание спинки, по-глаживание, массаж перед сном — сильное возбуждающее средство.

На каждой тумбочке — что-нибудь вкусное. Это не специальная еда, не ужин, ужин уже был. Это просто для успокоения души. Затем все утихомириваются,

и гасится свет. Но не совсем — в спальне полутьма. Все коридоры и комнаты школы тоже чуть-чуть освещены. И часто ночью можно видеть маленькое привидение, мучимое бессонницей, слоняющееся по школе, заглядывающее в класс, на кухню или в комнату, где спит воспитательница.

Школа спит, а мы можем подвести итоги. Приблизились ли мы к пониманию того, как склеиваются здесь детские души, прожив в школе один день вместе с ее воспитанниками? Если ли здесь какой-то порядок, система? Система есть, опирается она на два краеугольных камня — поступки ребенка и личность взрослого. Ребенок строит свою личность самостоятельно, используя в качестве каркаса личность близкого ему взрослого человека, а в качестве цемента — свои поступки. Роль школы заключается в том, чтобы создать вокруг ребенка такую среду, в которой он может найти подходящий каркас и которая поощряет его к совершению поступков.

Начнем с поступков. Я перечислю снова список основных школьных свобод: ходить и смотреть куда угодно — в школе нет запертых дверей, можно зайти в учительскую и посмотреть свое дело; уходить из школы — приходить в школу; учиться — не учиться; играть — не играть; мыться — не мыться; есть — не есть; тратить карманные деньги по собственному разумению.

Свобода в школе — это не просто «сладкое слово». Это терапевтическое средство. Ведь если тебя не заставляют, то даже чистка зубов может стать поступком. И наоборот, если ты со всех сторон окружен принуждениями и понуканиями, то совершить самостоятельный поступок почти невозможно. Это проблема и для взрослого человека. Много ли мы совершили поступков за всю жизнь? Беттельгейм вспоминает один важный случай из его лагерной жизни, когда он, еще совсем новичок, сидя в столовой, брезгливо отодвинул от себя тарелку с баландой. Его сосед, рабочий-коммунист, присидевший уже несколько лет, сказал: «Если хочешь быстро сдохнуть, тогда можешь не есть. Но

если ты решил выжить, то запомни: ешь всякий раз, когда дают есть, спи или читай, как только представится свободная минута, и обязательно чисти зубы по утрам».

Не сразу Беттельгейм понял смысл этого правила. Старый рабочий перечислил ему все, что в лагере не заставляют делать. Не много, но и в лагере есть возможность для самостоятельного, автономного поведения. Поступки — это не только то, что мы делаем. Это еще и то, что делает нас.

А теперь о каркасе. Я не случайно всюду старательно делал ударение на всех этих искрах, контактах — моментах сближения детей с воспитательницами. Ребенок может начать использовать взрослую личность для строительства своей, только если эта личность стала ему близкой. Но школа — не семья, и чтобы сблизиться с кем-нибудь, надо хорошенько потрудиться. Надо полюбить человека и сделать так, чтобы он полюбил тебя. Как известно, это одна из самых высоких задач в жизни. Здесь она осложняется еще и тем, что тот взрослый, которого выбрал ребенок, должен быть еще и личностью.

Так все-таки есть система или нет? Системы нет в том смысле, что ее нельзя распространить как полезное на-чинание. Потому что система — это сам Беттельгейм, а личность нельзя скопировать, размножить. Воспитать воспитательниц (они все — его ученицы), поваров, горничных, весь персонал для создания в школе живительной среды — это мог сделать только Беттельгейм. Животворная среда — а есть ли она у нормальных, здоровых детей, которые не учатся в школе у доктора Би? И хотя Беттельгейм говорит об американских детях, мне кажется, что если бы я поменял им всем имена на русские, никто бы ничего не заметил. Когда смотришь на них по утрам тысячами, миллионами спешащих к школьным дверям, невольно спрашиваешь себя: «Что они там все внутри делают — работают на конвейерном производстве, что ли?» Ассоциации с конвейером становятся еще сильнее, когда видишь их всех, таких одинаковых, рассаженных по таким одинаковым

ковым классам и слушающих таких одинаковых учителей.

Давайте еще раз вдумаемся в систему. Ребенку необходима личность близкого ему взрослого человека в качестве каркаса. А что, если эта самая взрослая личность не очень хорошо выстроена? Каркас получится неважный. Но ребенок его передаст своим детям. И так далее. Представим себе, что заключенным в лагере разрешалось бы иметь какой-то суррогат семьи? Тогда получилось бы, что лагерь начал бы сам себя воспроизводить.

...Я начал с твердым намерением говорить о детях. А получается опять о взрослых. Нам, взрослым, может не все нравиться в нашем взрослом мире. Но это мы сами его для себя построили. И если что не так, то, как говорится, «за что боролись, на то и напоролись». И перестраивать его нам самим. А дети совершенно ни в чем не виноваты. О них надо думать в первую очередь и до, и во время, и после любой перестройки, которая, в сущности, всегда делается ради них.

## Сказки

Сегодня я буду рассказывать вам сказки. А заодно посмотрим, хорошо ли вы их знаете, как вы ориентируетесь в сказочном мире. Сначала очень древняя сказка, ее рассказывали в Египте уже много, много тысяч лет назад.

...На террасе своего дворца сидит молодой фараон. Сидит и горько плачет, потому что никак не может найти девушку, которую он полюбит и сделает своей женой. В это время в небе над дворцом фараона пролетает цапля и держит в клюве... А ну-ка, что она держит в клюве? Ребенка? Не годится: ассоциация цапли с новорожденным — не из сказочного мира, да и при чем тут страдающий без любви фараон? Лягушку? Это частый сказочный персонаж, но все же трудно себе представить цаплю, летящую с лягушкой во рту, — не удержится и проглотит. Кольцо? Это уже лучше. Но все равно не угадали: цапля несет в своем клюве сан-

далийку. И вот, пролетая над дворцом, цапля случайно выронила сандалийку, и та упала на террасу рядом с плачущим фараоном. А он, увидев сандалийку, сразу безумно влюбился в ее обладательницу...

«Золушка!» — скажете вы. Правильно, но сказка еще не кончилась. Фараон зовет своих слуг и приказывает им... Подумайте, что должен приказать фараон своим слугам. Типичный и неправильный ответ: собрать всех девушек Египта и мерить им сандалийку. Дело в том, что ритуал надевания туфельки на ногу любимой выполнен глубокого интимного содержания, и его нельзя доверять никому. Слугам можно повелеть сбрать девушек, но надевать сандалийку должен сам молодой фараон. Кстати, аналогичный, знакомый нам всем жест — надевание кольца на руку любимой — также встречается в бесчисленных версиях «Золушки». Так что цапля вполне могла нести в клюве и колечко.

Фараон, конечно, нашел свою нареченную, и жили они вместе долго и счастливо до конца своих дней. Вообще, все сказки, которые я сегодня буду рассказывать, кончаются счастливо.

А вот другая сказка. Она живет у одного африканского народа с незапамятных времен. У этого народа нет письменности, и сказка эта передается из уст в уста, от одного поколения другому.

...В некотором царстве, в некотором и т. д. жил-был молодой прекрасный принц. Так случилось — я опускаю подробности, — что злая волшебница околоводала его и превратила в кого? В лягушку (опять эта лягушка), змею, медведя, свинью? Не отгадали. Ну конечно, во что-то очень противное. Но поскольку дело происходит в Африке, то превратила она принца в крокодила. И при этом поставила условие: принц вернет свой прекрасный облик, если... Да, да это знакомая всем нам «Царевна-лягушка», или точнее, «Царь-лягушка», потому что сказки этого цикла бывают и мальчишечки, и девчачьи. Так что же это за условие? Должна найтись девушка, которая все равно полюбит этого крокодила, и тогда он снова превратится в прекрасного принца. Это правильный ответ, но в нем есть одна неточность: что значит «полюбит»? Ведь в

сказках все очень конкретно, зримо, осязаемо: если герою страшно — он бежит, если у него горе — он плачет. А кто знает, что такое «полюбит»? Поэтому, чтобы снять колдовство, девушка должна облизать крокодилу носик. Вот так.

Разумеется, такая девушка нашлась. Но прежде чем спасти принца, ей пришлось пройти через многие серьезные испытания, пока наконец любовь ее не достигла такой высоты, что она смогла облизать своему любимому крокодилу носик...

По-моему, это замечательно. Замечательно, что существует такое созвездие волшебных сказок, которые рассказывают всем детям на Земле. Это «Три поросенка», «Красная Шапочка», «Золушка», «Пряничный домик», «Спящая красавица», «Царевна-лягушка»... Эти сказки живут в бесчисленных вариантах, приспосабливаясь к местным условиям, к народным обычаям и обрядам. В одной стране вместо трех поросят будут три козлика, Красная Шапочка превратится в Красный Платочек или Красные Туфельки. Но удивительно, что в ее одежде почти всегда будет что-нибудь красное. Прекрасного принца можно превратить в лягушку, но если у данного народа лягушка — уважаемое животное, то принца превратят в змею или крокодила. Можно в крайнем случае превратить его во что-нибудь непонятное, но страшное и противное, как в «Аленьком цветочке». Поразительно, с каким упорством и настойчивостью на протяжении тысячелетий народы передают эти сказки из поколения в поколение, сохраняя их для своих детей. Значит, это не просто так, это для чего-нибудь нужно.

Волшебные сказки — незаменимый инструмент формирования личности ребенка. Об этом и рассказывает книга Бруно Беттельгейма «Психоанализ волшебной сказки» (подзаголовок: «О пользе волшебства»). Эта книга в 1977 году получила две высшие премии США: премию американской книги и премию критики.

Развитие личности — как детской, так и взрослой — происходит не постепенно, а скачками: необходимо пройти положенные этапы, подняться по ступенькам. И каждая такая ступенька «обслуживается» своей сказ-

кой. Эта сказка помогает ребенку сформировать свою душу так, чтобы забраться на следующую ступеньку. Сегодня Беттельгейм проведет нас с вами по нескольким ступенькам. Мы, родители, задумаемся над тем, как надо читать сказки нашим детям, какие неожиданности и опасности ожидают нас в этом трудном деле. Волшебные сказки — как солнце и витамины — необходимые элементы для построения здоровой личности. Если этих элементов нет в духовной пище — получится слабая, искривленная, неустойчивая личность.

В Индии, где существует древняя традиция внимания к внутренней, духовной жизни человека, сказка используется как терапевтическое средство. Вот приходит больной к врачу. Врач выслушивает его жалобы и прописывает ему... сказку. Сиди и медитируй три месяца над индийской «Красной Шапочкой». А потом придешь, и я тебе закрою бюллетень.

И книга Беттельгейма возникла в результате наблюдения и лечения детей с нервными расстройствами, попавших в его школу. Он увидел, во-первых, что отношение ребенка к той или иной сказке помогает распознать природу той психической травмы, которую ребенок получил в семье, а во-вторых, и это самое главное, ребенок, работая над сказкой, залечивает свои душевные раны.

Вначале несколько предварительных замечаний.

1. Народные сказки собирают и записывают по всей земле уже очень давно. Издаются сборники сказок в 50 и 100 томов. Сказки изучаются под разными углами зрения, их классифицируют, выделяют типичные сюжеты, персонажи, волшебные предметы и т. д. Это целая научная дисциплина. Для тех, кому это интересно, отмечу замечательные работы нашего соотечественника В. Я. Проппа по морфологии и историческим корням народной сказки.

Так вот, ничем этим мы заниматься не будем. Перед нами сегодня «прикладная» задача: понять, как читают сказку наши дети. Как сказка помогает навести порядок в своей душе.

2. Сказки бывают разные: сказки-страшилки, сказки-нравоучения, сказки-загадки, волшебные сказки

и т. д. Есть также и замечательные «придуманные» сказки: сказки Андерсена, винни-пухи, карлсоны, мультипликационные паровозики и т. д. И все это по бедности нашего языка называется одним словом «сказка». Сегодня для удобства условимся называть этим словом только те сказки, которые я перечислил в самом начале.

3. Сказка — это художественное произведение. А это значит, что у нее не существует единственного, канонического прочтения. Мы, взрослые, перечитываем любимый роман по многу раз в жизни, в каждом возрасте по-новому. Поэтому, когда я буду говорить, что, например, «Спящая красавица» для девочки 12—13 лет имеет какой-то смысл в этот переломный момент ее жизни, то это надо понимать скорее как то, что существует потенциальная возможность такого прочтения. Та же девочка прочтет эту сказку, когда ей будет и 7 и 20 лет, и каждый раз в зависимости от возраста и состояния своей души извлечет из нее что-то нужное ей сейчас.

А теперь за дело.

### Красная Шапочка — глазами взрослого

Заболела бабушка. Мать посыпает свою семилетнюю дочь отнести больной бабушке продукты. Сразу возникает множество вопросов. Где папочка? Ведь это его обязанность носить теще продукты. В сказках все очень конкретно — у героя должны быть папа и мама. Конечно, случается, что мамы нет — она умерла и на ее месте — мачеха. Но об этом открыто сообщается. А тут, ну куда девался отец? Хорошо, некого послать — сходила бы сама, чем дочь посыпать. Ведь дорога к бабушке идет через лес, где водятся волки. И мать это прекрасно знает — вспомним наставления, которые она дает дочери.

Читаем дальше. Красная Шапочка отправляется к бабушке и, естественно, встречает в лесу волка. Этот тип, вместо того чтобы сразу же ее съесть, заводит с

нею шуры-муры. Прислушаемся внимательно к тому, что он говорит девочке: «Брось ты свои дела. Посмотри, как хорошо вокруг, травка, цветочки. Не надоело тебе вечно выполнять всякие поручения, приказания. Давай будем просто радоваться жизни!» Это не волк, это типичный соблазнитель. А Красная Шапочка, вместо того чтобы сразу отвергнуть эти оскорбительные предложения, явно «идет на переговоры» с волком. Дело в том, что «радоваться жизни» прямо в лесу не очень-то удобно: охотники могут появиться в любой момент. Да и к тому же невдалеке слышны топоры дровосеков — могут помешать. Нужно помещение, а у бабушки как раз отдельный домик. Красная Шапочка сообщает волку адрес бабушки и инструкцию, как попасть внутрь. Волк съедает бабушку и ложится в постель. Наши самые худшие подозрения оправдываются: ведь если это волк, то, скушавши бабушку, ему бы надо бежать скорее навстречу Красной Шапочке, проглотить ее и уносить ноги. Ведь кругом-то люди — охотники с ружьями и дровосеки с топорами! Но теперь уже нам все ясно — Красная Шапочка, выждав положенное время, приходит в дом и сразу прыгает к волку в постель. И не нужно нас обманывать: любая нормальная девочка легко отличит бабушку от волка, даже если он наденет чепчик. Кстати, о чепчике. В настоящей народной сказке никакого чепчика нет. Этот чепчик надел на волка французский писатель XVII века Шарль Перро. Вообще, это отдельная тема: как писатели исправляли народную сказку, зачастую полностью лишая ее настоящего, глубинного смысла. Шарль Перро «облагораживал» сказки, превращая их в нравоучительные истории с моралью в конце, поскольку у него был «социальный заказчик» — двор французского короля.

Но вернемся к сказке, потому что нас ждет самая знаменитая и самая, наверное, древняя порнографическая сцена.

— А это у тебя что? А это у тебя зачем? И т. д. Эта сцена — кульминация сказки, и нужно видеть, как захватывает она маленьких слушателей. Глаза у них разгораются, дыхание прерывается — они полностью за-

хвачены происходящим. Вот пам довод в пользу того, что сказку своему ребенку лучше не читать, а рассказывать. Вы видите его лицо, его реакцию. Можете заметить, какое место в сказке больше всего его задевает. Можете попытаться нащупать «болевые точки» вашего ребенка.

Итак, вдоволь позабавившись с Красной Шапочкой, волк ее проглатывает. Тут появляются охотники (или лесорубы), убивают волка, вспарывают ему брюхо, и оттуда выходят целые и невредимые Красная Шапочка с бабушкой. Интересно, нет ли среди спасителей и нашего пропавшего папочки? В детстве так веришь — что бы с тобой ни случилось, отец всегда придет к тебе на помощь и вызволит из любой беды.

Скажите, а за что бабушку съели? Ведь в сказках всегда царит справедливость: добро торжествует, а зло наказывается. Причем наказывается жестоко, об этих «сказочных жестокостях» мы поговорим немного позже. Все понятно с Красной Шапочкой — она не послушалась маму: ей было велено вести себя на улице скромно. Очи долу, с незнакомыми не разговаривать, с дороги не сворачивать, по сторонам не смотреть. Не слушаешься маму — получай по заслугам. Теперь — волк. Он скушал внучку и бабушку — это явное зло, и оно наказано. Но бабушку-то за что?

Так кончается сказка у Перро. А в настоящей сказке волка не убивают — ему просто вспарывают брюхо. Он — живой, все видят и слышат — обсуждается способ его казни. И Красная Шапочка — милая девочка, не правда ли, — придумала: брюхо волка наполняют камнями и снова зашивают. Теперь беги! Волк пытается вскочить, но не может сдвинуться с места — не дает живот, набитый камнями. Волк умирает, по-видимому, от инфаркта.

Сказка еще не кончилась, но ясно, что читать ее так нельзя! Получается жуткое нагромождение глупостей и нелепостей. По-видимому, действие сказки разыгрывается не в нашем взрослом, реальном, материальном мире, а в каком-то другом.

Вот сценка из домашней жизни, знакомая, я думаю, каждому родителю. Вы приходите домой, на по-

лу разбитая чашка, рядом ваш ревущий пятилетний сын. «Не разбивал я чашку, не разбивал!» — всхлипывает он. Вас охватывает справедливый гнев: «Ведь он же взрослый парень. Прекрасно знает, что за разбитую чашку ему ничего не будет. А вот за попытку обмануть сурово накажут». Вот эта странность поведения вашего сына и особенно та настойчивость, с которой он повторяет свое: «Не разбивал, не разбивал!», должны заставить вас задуматься. И остановить руку, тянувшуюся к ремню.

Дело в том, что у вашего сына нет пока еще четкой границы между миром реальным и миром воображаемым. Разбитая чашка для него — горе, но это горе можно поправить, если незаметно перейти в волшебный мир, в котором разбитые чашки склеиваются сами собой, если этого очень сильно захотеть. Он вас не обманывает, он просто сейчас там.

Поэтому, в частности, так вредны сильные наказания. Страх такого наказания вызывает у ребенка стремление не фиксировать эту границу — легко прятаться в волшебный мир во всех критических ситуациях. И процесс взросления, закрепления этой границы в сознании человека может затормозиться.

Так вот, персонажи сказки живут в этом воображаемом, волшебном мире. Там свои, совсем другие леса и реки, короли и мачехи, лягушки и дубинки. И живут они по своим, очень строгим законам.

Посмотрим, что случилось дальше с Красной Шапочкой. Снова заболела бабушка, и снова Красная Шапочка в дороге. Навстречу волк. Какой волк? Тот, которого убили, или новый? Замечательно, что **НИ ОДИН** ребенок **НИКОГДА** не задаст такого идиотского вопроса. Ребенок понимает, что волк — это волк. Про него нельзя спросить: он тот или другой. Но для того чтобы это понимать, надо быть ребенком — уметь жить в волшебном мире. Так вот, на этот раз Красная Шапочка уже не та, не теряя ни минуты, бежит к бабушке. Вместе они устраивают на волка засаду. И при попытке пробраться в дом волк попадает в бочку с водой и находит там свою смерть.

Как видим, пребывание в животе у волка не прошло

для Красной Шапочки даром — она вышла оттуда другим человеком. Она как бы родилась заново. Внутренний невидимый процесс трансформации личности героя показан в сказке конкретно и здимо: как второе рождение — появление из чрева животного. Это очень древний мотив: вспомните библейскую историю Ионы, вышедшего из чрева кита. Эта метаморфоза — смерть и новое рождение героя — может быть показана в сказке по-разному: это и котлы с кипящим молоком, и живая вода, и долгий сон, как в «Спящей красавице».

А для чего камни в животе у волка? Если бы волк умер при рождении Красной Шапочки, то это оставило бы глубоко в подсознании девочки невидимый след, маленькую занозу. И через много лет, когда Красная Шапочка будет готовиться стать матерью, эта заноза ее уколет — добавится к тем страхам и волнениям, которые неизбежно связаны с рождением ребенка. Поэтому волк погибает по совсем другой причине — от камней.

### Три поросенка: вознаграждение в будущем

«Не ешь конфету. У тебя заболит живот. Скоро обед, тогда и будешь ее есть». Но конфета — вот она, ее хочется съесть именно сейчас, немедленно. А что будет потом...

Это очень важно: уметь отказаться от удовольствия сейчас, потерпеть, сделать тяжелую и часто бессмысленную работу, плоды которой скажутся когда-то потом. Это очень трудное искусство, и овладевать им надо всю жизнь. Для ребенка это тем более трудно, что у него очень непростые отношения со временем. Что такое «после обеда»? Когда перед вами лежит конфета, это целая вечность. «Вот когда ты станешь взрослым...» — это уже не вечность, это — никогда.

«Три поросенка» помогают ребенку освоиться с этим искусством. Вначале он отождествляет себя с младшим поросенком: как хорошо валяться в теплой

луже, веселиться с друзьями, распевать песенки! А волк — это когда-то потом... Волк съедает маленького поросенка, и теперь ребенок «вселяется» в среднего. Этот поросенок уже думает о будущем — он строит домик покрепче. Волк съедает и его, но уже приходится потрудиться. Но вот теперь я уже взрослый, я могу отложить и конфету, и забавы, я строю настоящий каменный дом. Я взрослый поросенок, я сижу в крепком, теплом и уютном доме, в очаге горит огонь и в большом котле греется вода. Я не поддаюсь на хитрости волка, который хочет выманить меня из дома, волк меня не съест. Я сильнее и умнее волка, он попадет ко мне в котел с кипящей водой, и я САМ его съем!

В этой сказке конкретно и осязаемо показан процесс постепенного созревания личности. Три поросенка — это один и тот же поросенок, но на разных ступеньках своего развития. Отождествляясь поочередно с каждым поросенком, ребенок не умом, а всем своим существом проживает эти необходимые для него ступеньки. И здесь мы встречаемся еще с одним замечательным свойством волшебной сказки: она требует от ребенка активного участия. Погружаясь в сказочный мир, ребенок живет в нем за своих героев, преодолевает препятствия, умирает и возрождается вновь.

Есть еще один мотив в «Трех поросятах» — это волк, живущий в каждом из нас. Каждому ребенку знакомо это состояние, когда он переполнен неизвестно откуда взявшейся злобой, ненавистью, стремлением сломать, разбить, уничтожить, съесть. Это очень страшно — ты не владеешь самим собой: неизвестно, в какую беду заведет тебя этот волк. И сказка тебе подсказывает: волк — неуправляемая, неконтролируемая агрессия — всегда жестоко наказывается. Приучайся управлять волком в своей душе!

Но это нравоучение сказка никогда не впихивает в голову ребенку, это результат его активной работы над сказкой. Сказка — не басня. Сравним «Трех поросят» со «Стрекозой и муравьем». Вроде бы та же тема: стрекоза, живущая по принципу удовольствия, и муравей, уже освоивший принцип реальности. Однако ни

один нормальный ребенок не отождествит себя с муравьем: муравей — злой, он отказывает в помощи существу, обреченному на гибель. Все симпатии ребенка на стороне стрекозы. За стрекозой нет никакой вины, она не сделала ничего плохого, за что ее наказывать? В сказках так не бывает.

А что же остается от «Трех поросят», когда «добрый» дядя писатель начинает ее исправлять? Дядя писатель уже не может отождествиться с поросенком. Поросенок для него — это поросенок с хреном на праздничном столе. И он не хочет отдавать его волку. В результате все три поросенка в конце сказки пляшут и распевают песенки. Выходит, все равно, какой ты поросенок — работаешь, когда все остальные бегают по улице, или поешь песенки, не думая о будущем, — волк тебя не съест. Сказки нет, вместо нее очередная развлекательная история. «Спокойной ночи, малыши!».

### Пряничный домик: первый шаг к самостоятельности

Когда мы начинаем жить, весь мир для нас — это мама. Теплое молоко, запах ее тела, ее нежный успокаивающий голос, биение ее сердца. Постепенно мы начинаем различать и другие лица, предметы. Но от всякого незнакомого и страшного мы сразу бежим к маме: достаточно к ней прикоснуться, чтобы почувствовать себя в безопасности. Пока мы держимся за мамины юбку — мы в раю: тепло, сытно, спокойно, все желания мгновенно выполняются.

И вот наступает такой момент, когда мама говорит своему ребенку: «Посиди один. Займись чем-нибудь сам, мне нужно пойти в магазин». Может быть, впервые в своей жизни ребенок остается один, от него требуют какой-то самостоятельности. Он чувствует, что его как бы отталкивают от себя родители, побуждая его совершить какой-нибудь хотя бы самый маленький самостоятельный поступок: «Останься дома. Поиграй сам».

А ребенок воспринимает это так, будто его выгнояют. Выгоняют из привычного уютного кокона материнской заботы, в котором он чувствовал себя в полной безопасности. В сказке это чувство преобразуется в ситуацию, когда детей выгоняют из дома. Мотивы могут быть различны: голод в семье, родителям нечего кормить детей, или дети просто гуляют и теряются в лесу. Главное — начало этой сказки: переход детей из дома, который означает одновременно мать, семью, заботу и безопасность, в лес.

А лес — это что-то страшное и неожиданное, полное диких зверей, что-то темное и непонятное. Как правило, в сказке дети сначала возвращаются домой с помощью камушков, которыми отмечают путь, либо еще каким-то способом, но вот на второй или третий раз они уже окончательно оказываются в лесу. И здесь они находят Пряничный Домик.

Этот замечательный образ так резко врезался мне в память, что я помню его до сих пор. Помню даже, какие ощущения я испытывал каждый раз, когда мне читали эту сказку. Разве можно представить себе что-либо более вкусное: большой дом из пряников, с окнами из леденцов, с крышей из мармелада или еще чего-нибудь в этом роде. И конечно, увидев такой дом, хочется тут же сразу его съесть. Потому что такое обилие еды да еще и сладкого возвращает нас в наш дом. Когда засунешь в рот что-нибудь вкусное, сразу становится спокойнее, потому что за этим вкусным сразу тянет все, связанное с мамой, домом, теплом, уютом и безопасностью.

Дети, конечно, тут же начинают есть Пряничный Домик, хотя из него слышатся какие-то гулкие предупреждения, что нехорошо есть чужой домик. Но дети не слушают эти предупреждения. И, как во всех сказках, за этим немедленно следует расплата: появляется Баба Яга.

Вот тут начинается кульминация сказки — детям уже самим, без помощи родителей нужно справиться с этой Бабой Ягой, перехитрить ее, показать, что они уже способны постоять за себя. Ну и, естественно, как во всех сказках, все должно закончиться хорошо:

преодолев все препятствия, дети возвращаются домой.

Отметим несколько важных сказочных мотивов. Первое — это птички. Вообще, птицы в сказках играют, как правило, очень большую роль. Вспомните, в «Золушке» птицы разоблачают сестер и даже выклевывают им глаза. Есть также и птицы-помощницы, которые за одну ночь выполняют невыполнимые задания для наших героев, и т. д.

С первого взгляда птицы в нашей сказке ведут себя непоследовательно: сначала они склевывают хлебные крошки, которые дети разбрасывали в надежде найти дорогу в свой дом. Затем они приводят детей к Пряничному Домику, то есть в лапы к Бабе Яге. Затем птицы переносят детей через реку, когда они возвращаются домой. Может быть, подумавши, мы найдем все-таки какой-то смысл в поступках птиц? И действительно, склевывая крошки, птицы хотят показать детям, что такой простой способ возвращения домой не годится. Естественно, когда мы делаем свои первые шаги в этом новом и страшном для нас взрослом мире, наше первое желание — тут же спрятаться обратно. Но птицы говорят нам, что это неправильный способ, что так свой мир не построишь. Для того чтобы стать человеком, необходимо пройти через те испытания, которые для нас задуманы. И птицы приводят нас к Бабе Яге. Зато потом, когда мы возвращаемся домой, став взрослыми, с карманами, набитыми драгоценностями, они переправляют нас через речку.

А что это за речка? Почему ее не было, когда дети шли из дома к Пряничному Домику? Это обычная сказочная речка из сказочной географии. Это как бы граница между нами — детьми и нами — взрослыми, нами, поднявшимися еще на одну ступеньку.

Дети возвращаются домой с драгоценностями. До этого момента они были на полном содержании у родителей и никак не могли повлиять на свое собственное существование. Но вот теперь они принесли в дом то, что они добыли сами, что они сами заработали, и теперь в этой семье уже никогда не будет голода и детей никогда не будут выгонять в лес.

Нельзя прожить всю жизнь, держась за мамину

юбку. Стать взрослым — это значит научиться самому самостоятельно побеждать Бабу Ягу.

### Спящая красавица: пробуждение

Обычно сказки бывают в двух вариантах: мальчишечи и девчачьи. Это делается для того, чтобы каждый ребенок мог легче воплотиться в героя сказки. Для маленьких детей, у которых вопросы пола еще не стали такими важными, нет большого труда отождествить себя с мальчиком или девочкой. Мальчики легко становятся красными шапочками, золушками. А девочки, наоборот, — иванушками-дурачками. В Пряничном Домике действуют сразу мальчик и девочка, что облегчает процесс отождествления себя с героем сказки. Есть Василиса-Премудрая и Финист — ясный сокол.

Есть Спящая Красавица, но почему же нет спящих красавцев? Эта сказка предназначается девочке 12—13 лет. И сказка с самого начала очень четко и ясно дает нам понять, какое событие разбирается в этой сказке. Как правило, все такие сказки начинаются с крови. Три капли крови на белом снегу, или капелька крови на платочке, подаренном матерью, или еще что-либо в этом роде.

Интересно поведение родителей, когда их дочь готовится к этому важному моменту в своей жизни. Обычно родители бывают предупреждены, что это должно случиться, если девочка уколется о веретено или другой сказочный предмет. Родители, особенно папочка, стараются сделать все, чтобы этого не произошло. В королевстве разыскиваются и уничтожаются все веретена, девочка непрерывно находится в окружении заботливых няньек, которые должны не спускать с нее глаз. Но как бы папочка ни старался... Однажды, когда он уезжает в командировку, то есть в военный поход, девочка попадает в волшебную комнату, видит там веретено, которое так красиво прыгает в лучах солнца, хватается за него и умирает.

Одну такую спящую красавицу я наблюдал у себя

дома. Моя дочка забросила своих друзей и подружек, забросила школу. Целыми днями как сомнамбула бродила по квартире, полуодетая, с бессмысленным взглядом, обращенным внутрь себя. В это время она могла проспать подряд целые сутки. Это была настоящая Спящая Красавица: она не замечала того, что творилось вокруг нее. Что-то очень важное происходило с ней самой, внутри нее. И для того чтобы это произошло, нужно было умереть и родиться вновь. Но родиться уже совсем другим человеком.

Интересно, что в сказке, после того как героиня засыпает, она оказывается отгороженной от всего остального мира или хрустальным гробом, или пещерой, или непроходимыми зарослями терновника. Это чисто сказочный способ показать отрешенность девочки от окружающего мира, ее замкнутость в себе.

Мне очень нравится один чисто зрительный образ из этой сказки, где девочка окружена зарослями терновника. Как раз в это время, пока девочка спит, многочисленные принцы пытаются пробраться к ней и все попадают в колючки. По-моему, это замечательный образ: терновник, весь увешанный принцами, как засушенными насекомыми, насаженными на колючки. Сейчас еще не время, Спящую Красавицу будить нельзя. Но вот когда пройдет 100 лет, появится принц, который ее разбудит.

В сказке видно, что принц любит нашу Спящую Красавицу, он вынужден преодолевать препятствия, совершать подвиги, чтобы доказать свою любовь. Но нигде в сказке не сказано, что Спящая Красавица любит принца. Просто он будит ее, возвращает ее к жизни, они становятся королем и королевой и живут в счастье и благополучии долгие годы. Из этой сказки еще не понятно, что значит «любить». Про это следующий сказочный цикл — сказки о Царевне-лягушке.

А теперь разберем некоторые мотивы, которые часто встречаются в сказках про Спящую Красавицу.

Почти в каждой сказке кто-нибудь в кого-нибудь превращается. А не в сказке? Бывает ли так в жизни? Вот наша мама берет нас на руки, шепчет ласковые слова, играет с нами, дает что-нибудь вкусненькое, кладет в кроватку и уходит. И вдруг тут же буквально через несколько минут появляется страшное чудовище, которое нас ругает, шлепает, сердитым голосом выкрикивает грубые страшные слова. Ясно, что это не наша мама. Ясно, что в нее вселился какой-то злой волшебник. Интересно, что некоторые дети понимают это даже на сознательном уровне. Беттельгейм рассказывает о своей подопечной 5-летней девочке, у которой явные наклонности детектива. Заметив, что в образе мамы время от времени появляется злая волшебница, эта девочка решила устроить ей ловушку. Она стала задавать злой волшебнице такие вопросы, на которые никто, кроме мамы, не мог ответить, потому что эти вопросы касались очень интимных событий, связывающих девочку с ее мамой. Оказалось, однако, что злая волшебница умеет отвечать на эти вопросы. Для всякого взрослого человека это было бы разрушением гипотезы о злой волшебнице. Но не для маленькой девочки. Она еще больше убедила себя в том, что злая волшебница вселяется в ее мать: это такая могущественная волшебница, что может рассказать о том, что было без нее, когда девочка была наедине с мамой.

Сказки очень хорошо используют это раздвоение личности. В душе ребенка борются два очень сильных чувства: чувство любви к маме и чувство жуткой злобы и ненависти к той же самой маме. Особенно в Спящей Красавице, когда в девочке пробуждается женщина, этот мотив соперничества между молодой и красивой героиней и старой, но молодящейся мачехой показан необычайно ярко. Сказка дает возможность девочке разобраться в этих противоречивых чувствах. Девочка горячо любит свою маму, и в сказке эта мама умерла, что позволяет девочке испытывать к ней сильное, ничем не замутненное чувство любви.

А мама, которую она ненавидит, против которой она борется за любовь прекрасного принца, — это мачеха. А испытывать такие чувства по отношению к мачехе вполне прилично.

Хотя нет сказок про спящих красавцев, но похожий мотив соперничества разрабатывается в сказках про Кащея Бессмертного, драконов, черноморов и т. д. Соперники наших героев — всегда люди более взрослые, а в сказках они намеренно сделаны старше, то есть именно такими, какими дети воспринимают взрослых. На самом деле борьба идет за маму, за мамину любовь между сыном и отцом. Но в сказке мама — некоторая абстрактная принцесса. Ребенок переполнен противоречиями, раздирающими его надвое чувствами. А с помощью сказки можно разделить эти чувства, построить в сказочном мире конфликтную ситуацию и разобраться в том, что творится в твоей душе. Отсюда эти многочисленные мачехи, коющие из одной сказки в другую. Если бы мы подходили к сказкам как к историческим свидетельствам, можно было бы подумать, что большинство наших предков воспитывались мачехами.

### Царевна-лягушка: учимся любить

Мы уже привыкли к тому, что все волшебные сказки кончаются благополучно. Это очень важно для ребенка — быть уверенным в том, что и у него все в жизни сложится хорошо. Один из самых мучительных вопросов для ребенка — сможет ли он когда-нибудь стать взрослым. Научится ли он делать все те замечательные волшебные вещи, которые умеют делать взрослые? Научится ли он любить? Этой теме посвящен цикл сказок о Царевне-лягушке. Эти сказки бывают для мальчиков и для девочек.

Для начала я вам расскажу сказку из этого цикла, которая нравится мне одним замечательным жестом, идущим из самой глубины души. Эта сказка называется «Золотой шар».

...Молодая принцесса играет со своей любимой игрушкой — золотым шариком. И тут шарик закатывается в колодец. Молодая принцесса сидит на краю колодца и горько плачет. И вдруг из колодца появляется лягушонок.

— Я тебе помогу, — говорит лягушонок, — но за это ты должна выполнить три моих условия: ты будешь есть со мной из одной тарелки, сидеть со мной на одном стуле и спать со мной в одной постели.

Принцесса так горюет по своему шарику, что тут же соглашается на все условия, а там будь что будет. Лягушонок достает из колодца шарик, и счастливая принцесса убегает во дворец.

А там уже накрыт стол, за столом сидят король с королевой и поджидают принцессу. Начинается обед, но вдруг за дверями слышится какой-то шум, суета, перебранка слуг. И король посыпает узнать, в чем дело. С этого момента очень интересно наблюдать за поведением короля-папочки. Оказывается, пришел лягушонок и требует, чтобы его впустили. Принцесса делает вид, что она ничего не знает, это ее не касается. Но в конце концов ей приходится во всем признаться. Как же, говорит папочка, обещала, надо выполнять. Лягушонка приводят в трапезную, и он садится в тарелку к принцессе. Бедная принцесса! Представьте себе лягушку в вашей тарелке. Кончается обед, принцесса садится на диванчик, а лягушонок шлеп-шлеп — рядом с ней. Принцесса вне себя — лягушонок ей отвратителен. Но тут снова вступается папочка: «Свое слово надо держать. Обещала — теперь терпи».

Наступает вечер. Принцессу укладывают спать на шелковые простыни. Лягушонок, конечно, прыгает к ней в постель. Но вот этого уже принцесса не может выдержать. Переполненная ужасом и отвращением, она хватает лягушонка и с размаху швыряет его в стенку. И тут происходит чудо: лягушонок превращается в прекрасного принца.

Эта сказка не самая лучшая из цикла «Царевна-лягушка», поскольку обычно в сказках этот период превращения лягушонка в прекрасного принца длится значительно дольше, иногда даже сотни лет. И вре-

мя это наполнено серьезными событиями в жизни возлюбленных. Героиня пройдет через многие испытания, пока наконец не полюбит лягушонка настолько, что он превратится на ее глазах в прекрасного принца. Но эту сказку я люблю вот за этот очень естественный, очень человеческий жест.

Я говорил уже в начале, что сказка выбирает в качестве жениха или невесты какое-нибудь очень противное животное: это может быть лягушка, змея, свинья, крокодил, которое должно у данного народа означать что-то грязное, противное, вонючее. В одной сказке мне очень нравится свинья, которая, перед тем как являться ночью к своей возлюбленной, нарочно вываливалась в грязи. Этот свин очень хотел, чтобы его невеста полюбила его именно таким.

И еще один интересный мотив, показывающий глубокое понимание сказкой человеческой психологии. Почему все эти свиньи, лягушки представляются такими днем, а ночью все они прекрасные принцы. Казалось бы, именно ночью принцессу должно страшить все то мужское, звериное, животное, что пробуждается в ее возлюбленном. Однако ночью и сама принцесса не вполне владеет своим рассудком и под покровом темноты может дать волю своим чувствам. Утром же, при холодном свете дня, все то, что происходило ночью, должно представляться ей грязным и отвратительным.

Кстати, о темноте. Почти во всех сказках ночь возлюбленных окружена какой-нибудь тайной, и герою сказки или героине категорически запрещается открыть эту тайну. Сказка как бы говорит принцессе: «Не торопись! Не подгоняй события. Эта тайна откроется тебе сама, когда ты будешь к ней готова». Должно пройти много дней, а точнее, много ночей, прежде чем свин превратится в прекрасного принца. Наиболее частое запрещение такого рода — не зажигать свет, не пытаться увидеть лицо возлюбленного. Естественно, во всех сказках принцесса нарушает этот запрет. Дождавшись, когда принц засыпает, принцесса зажигает лампадку и подносит к лицу любимого. Капелька горячего масла падает на его лицо, он просыпается и...

Теперь принцесса должна будет искать своего принца по всему свету, преодолевать многочисленные препятствия, иногда даже жертвовать своей жизнью, чтобы вернуть принца. В одной турецкой, по-моему, сказке принцесса отрезает себе мизинец, чтобы спасти любимого. После долгих скитаний она находит принца, заточенного в высоченную башню, и принимается вязать веревочную лестницу. По этой веревочной лестнице она забирается на башню, но в самый последний момент выясняется, что ей не хватает всего одного мизинчика, чтобы спасти принца. Тогда она отрезает себе мизинчик и с его помощью надставляет лестницу.

Интересный мотив сказок этого цикла — роль взрослых, пожилых женщин. Обычно это они любят высматривать у принцессы подробности ее ночной жизни. Основная тема этих обсуждений — что-то вроде «все мужчины свиньи» или «все женщины — змеи». И это они очень любят давать молодым советы, как надо вести себя с возлюбленным. И всякий раз, когда молодая принцесса следует этим советам, прекрасный принц исчезает.

Таким образом, сказка в конкретных образах и поступках помогает ребенку освоиться с этой новой для него задачей — научиться любить. То есть найти в страшном, незнакомом человеке возлюбленного. Но для этого и самому надо вырасти, подняться на следующую ступеньку, перешагнув через все испытания, которые сказка настойчиво подкладывает нам на пути. Только с высоты этой новой ступеньки мы сможем понять, что в человеке чудесно уживаются и низменные, животные, глубинные инстинкты, и прекрасные, возвышенные порывы. И полюбить — это полюбить человека целиком.

Не надо думать, что свинья или крокодил — обязательные атрибуты только мужчины. Для юноши не менее страшными и пугающими могут представляться свинские и крокодильские инстинкты молодой девушки. Эти страхи, связанные с подготовкой к вступлению в брак, одинаковы для обоих полов. Поэтому мы встречаем и царевен-лягушек, и королей-лягушек.

Как часто хочется обратиться к взрослым: «Люди, давайте побудем какое-то время детьми!» Но, увы, это невозможно. Невозможно потому, что душа взрослого более или менее хорошо организована. Взрослый умеет обуздывать свои инстинкты, управлять противоречивыми чувствами, примирять непримиримое. Отношения взрослого с внешним миром тоже упорядочены. У каждого взрослого есть своя домашняя картина мира, в которой он легко ориентируется. Граница между миром материальным и миром идеальным у взрослого здорового человека выстроена крепко.

А у ребенка в душе хаос. Его разрывает на части любовь и ненависть, страх и жажда подвигов. Окружающий мир для него — это лес, наполненный злыми и добрыми духами, волками, лешими и жар-птицами. Самое страшное, что всю эту гамму чувств ребенок испытывает одновременно. Во всем этом хаосе требуется навести порядок. И тут на помощь приходит сказка. Теперь можно каждый отдельный страх, каждого маленького волка, сидящего в твоей душе, отобразить, представить себе в виде подходящего сказочного персонажа. Теперь можно увидеть эти непонятные, неуловимые движения своей души в конкретных, зримых сказочных образах, проследить за их столкновением, понять их назначение. Тогда они становятся привычными, прирученными, можно попробовать их одомашнить и ими управлять. Ребенок, хорошо владеющий атрибутами сказочного мира, начинает сам сочинять сказки, ставя нужных ему персонажей в самые невероятные, только что придуманные ситуации. То, что волнует ребенка в данный момент, он может проиграть в сказочном мире, освоив стоящую перед ним проблему.

На самом деле часто и взрослые используют подобный метод для наведения порядка в своей душе. Как часто, разговаривая со своим близким другом или близкой подругой, мы выговариваемся. Важнее всего для нас сам процесс рассказывания, то есть извлечения

чего-то скрытого и тайного из темноты на свет. Вынужденные вербализовать то аморфное, изменчивое, что нас сейчас беспокоит, мы по необходимости придаем этому порядок.

Ребенок лишен такой возможности. Его интеллект еще очень слаб, он не готов еще обсуждать, он может только играть. Играть с тем, что творится у него внутри.

Сказочный мир замечательно приспособлен для таких игр. Во-первых, в нем нет никакой достоевщины — каждый персонаж окрашен одним цветом. Он либо хороший, либо плохой, нет никаких оттенков, сложных чувств, сочетания низкого и великого одновременно. Это и понятно: для того чтобы наклеивать свои и так запутанные чувства на сказочных героев, сами эти герои должны быть просты — или абсолютное добро, или абсолютное зло. Я говорил уже, что в сказках все зримо и конкретно, сказочные герои не испытывают чувств, они их выражают своими действиями и поступками. Если человеку страшно, он бежит, если ему горько, он плачет. Чувство защищенности, тепла и сытости — это дом. Чувство покинутости, беспомощности, страха — это лес. Трансформация личности героя представляется в виде смерти и второго рождения, появления из чрева животного, возрождения с помощью капель живой воды, очищения в котлах с кипящим молоком и так далее.

Еще один важный прием, о котором я раньше рассказывал, — это превращения. Прием, позволяющий ребенку освоить противоречивые чувства, которые он испытывает одновременно к своей маме или к своему отцу. Если ты ощущаешь отца как своего соперника в борьбе за любовь матери, естественно испытывать к нему ненависть и желание его уничтожить. Однако осознать такую ненависть по отношению к родному отцу очень страшно, поскольку ты понимаешь, что твой отец — это твоя защита и опора. Разобраться в этом раздвоении личности, мучительном для ребенка, помогают раздвоенные сказочные персонажи. Отец и дракон, мать и мачеха и т. д.

Теперь о волшебных предметах — волшебных

животных и добрых волшебниках. Очень часто нашему герою во всех его приключениях помогают волшебные предметы — волшебные палочки. Роль помощников играют также сказочные звери, например Конек-Горбунок. Это они часто решают за героя невыполнимые на первый взгляд задачи. Вспомним, что ребенку все те вещи, которые умеют делать взрослые, представляются фантастическими, абсолютно невыполнимыми задачами. И ребенок прекрасно понимает, что сейчас он не в состоянии сделать что-либо важное, преодолеть какое-то серьезное препятствие без помощи взрослых. И в сказке при совершении своих подвигов он тоже нуждается в такой поддержке. И эту поддержку обеспечивают ему волшебные предметы, звери и добрые волшебники.

Иванушка-дурачок — один из самых распространенных героев у всех народов. Откуда он взялся? Почему ребенку так нравится отождествлять себя с самым младшим, самым глупым и самым беспомощным из всех братьев? Чтобы это понять, сравним сказку об Иванушке-дурачке с мифом о Геракле. Дети, как правило, с удовольствием слушают мифы. Вот Геракл — высокий, красивый, сильный, без тени страха он вступает в борьбу с ужасными чудовищами и всех их побеждает. Но легко ли нам отождествить себя с Гераклом? Я прекрасно знаю, что я невысокий, некрасивый и не очень сильный. Я знаю, что скорее всего из меня никогда не получится Геракл. Поэтому слушать такую сказку интересно, но переживать за Геракла так, как я переживаю за Иванушку-дурачка, невозможно. Я сам себе кажусь Иванушкой-дурачком, поэтому меня так трогает и волнует все то, что с ним происходит. И то, что во всех сказках Иванушка-дурачок в конце концов всех побеждает, вселяет в меня уверенность, что и я, когда вырасту, все это смогу.

А теперь о королях. Почему в сказках так много королей? И чем, собственно, король все время занимается? Попробуем, читая сказку, составить себе представление о жизни короля. Может быть, он управляет страной? Собирает военный совет? Или занимается еще

каким-нибудь важным делом? Ничего подобного. Так что же такое сказочный король? Чем он отличается от всех остальных персонажей сказки? В сказке про короля известно только одно — ему никто никогда не может ничего приказать. И это как раз то, как ребенок представляет себе взрослого. Ребенок постоянно находится под гнетом нашей родительской заботы и опеки. Телевизор смотреть нельзя. Конфету съешь после обеда. Сначала сделай уроки, а потом пойдешь на улицу. И так целый день и каждый день, и всю жизнь. А вот когда ты будешь большой, ты сам будешь решать, когда тебе смотреть телевизор, есть конфету и идти гулять. Когда ты будешь большой, ты и будешь король. И в сказке ребенок черпает для себя уверенность, что хоть сейчас он Иванушка-дурачок, но потом он обязательно станет королем, хотя, может быть, ему придется на этом пути испытать много несчастий, может быть, даже умереть и возродиться вновь королем.

### Родителям о сказках

Я постарался убедить вас в том, что сказки — необходимый элемент духовной пищи ребенка. Погружаясь в сказочный мир, ребенок погружается в глубины своей души, в которой творится хаос. Блуждая в этом дремучем лесу, знакомясь с разнообразными персонажами своей психики, ребенок осваивает это скрытое от его сознания пространство. И когда он возвращается из путешествия обратно в реальный мир, он чувствует себя более уверенным в своих силах, в том, что он сможет справиться и с самим собой, и с теми трудностями, которые подстроит ему жизнь. Сказочный мир требует от ребенка активного, хорошо развитого воображения, умения свободно, не страшась опасностей и приключений, импровизировать. Чтобы всего этого добиться, ребенку нужно много сказок, нужно благожелательное отношение родителей к сказкам и к постоянным отлучкам ребенка в сказочный мир.

Вот обычная ситуация, с которой знакомы, наверное, все родители на свете.

— Что мы сегодня будем читать? — спрашивает родитель.

— «Красную Шапочку».

— Опять «Красную Шапочку»?! Мы уже десять дней подряд читаем «Красную Шапочку». Давай сегодня что-нибудь другое.

— Хочу «Красную Шапочку», — упрямится ребенок.

Мама уже выучила эту «Красную Шапочку» наизусть. Ее сын тоже, поскольку каждый раз, когда мама слегка отклоняется от эталонного текста, ее тут же одергивают: «Там сказано не так! Надо говорить так!» Что же происходит? А происходит серьезная работа над сказкой. И такая работа может продолжаться целый месяц, иногда и больше. Целый месяц каждый день одну и ту же сказку. У ребенка сейчас какая-то серьезная проблема, рана в душе, и сказка для него — лекарство, заживающее эту рану. Пока рана не заживает, сказка ему нужна. Потом вдруг как бы ни с того ни с сего:

— Давай сегодня какую-нибудь другую сказку почитаем.

Сказку хорошо ребенку не читать, а рассказывать. Во-первых, потому что тогда вы можете наблюдать за тем, как он слушает сказку. А это совершенно замечательное зрелище. Ребенок, сидящий рядом с вами, а на самом деле витающий в сказочных облаках.

У нас с дочкой есть большая книга со сказками. Раскрываем книжку на любом месте и начинаем читать. В этой книжке собраны разные сказки, не только волшебные. Можно, конечно, нарваться на сказку-страшилку, и лучше ее не читать на ночь. Поэтому я вначале быстро пробегаю глазами несколько абзацев, и если это волшебная сказка, мы начинаем ее читать. Однажды я попал в то место, где рассказывалось о девочке, вымазанной сажей, которая печет пирог, в то время как ее старшие сестры отправляются на бал. Так и есть, это одна из бесчисленных версий Золушки. Открываю с начала и начинаю читать:

«...В некотором царстве, в тридевятом государстве жили-были король с королевой и была у них маленькая дочь. Так случилось, что королева умерла. Умирая, она просила: «Если женишься снова, то только на женщине, как две капли воды похожей на меня». Проходят годы, а король никак не может найти себе королеву, которая была бы похожа на его любимую жену. А тем временем дочка подрастает...»

И тут я чувствую, что рядом со мной что-то происходит. Моя дочка перестала дышать. Смотрю на нее — лицо побелело, широко раскрытые, полные ужаса глаза. Я ничего не понимаю: вроде бы ничего не случилось, сказка как сказка. И тут только до меня доходит — моя дочь, лучше меня владеющая сказкой, уже знает, что будет дальше. Король захочет жениться на своей собственной дочери. А это очень страшно. Страшно потому, что она очень любит короля, то есть меня, но боится это себе представить даже в своих мечтах. Потому что это — нельзя.

Во-вторых, родитель, рассказывающий сказку, принимает как бы личное участие в этом деле. Это получается как бы совместное путешествие в мир сказки. Ребенку важно сознавать, что вы поддерживаете, одобряете эти его отлучки в сказочный мир, считаете это нормальным, здоровым поведением.

К сожалению, в наш просвещенный век просвещенные родители считают, что все, что происходит, происходит только в реальном, материальном мире. И если ребенку надо что-то рассказывать или читать, то это должно быть что-то материально полезное. Нужно его учить, сообщать информацию, готовить к взрослой, материальной жизни. Все остальное — пережитки прошлого. Предрассудки, бабушкины выдумки. (А как насчет Арины Родионовны?) Особенно раздражает таких родителей, когда ребенок «витает в облаках». «Что ты размечтался? Займись делом». А для ребенка сейчас Красная Шапочка — самое важное дело. Такие родители склонны читать сказку так, как я это проделал с «Красной Шапочкой» в самом начале. Для них все сказочные события и атрибуты — события и атрибуты реальной жизни. И часто из самых лучших чувств они

стараются защитить ребенка от всех тех ужасов, которые творятся в сказках.

В сказках действительно кровь льется рекой, процветает каннибализм и бесчеловечная жестокость. За каретой, в которой Золушкины сестры едут на свадьбу, тянется кровавый след. В сказках все время кто-то кого-то ест или готовится съесть. Волк поедает бедных поросят и Красную Шапочку. Баба Яга запихивает детей в печку. Сказочных негодяев казнят с изощренным садизмом. Мачеху Спящей красавицы бросают в яму, кишащую ядовитыми змеями. В другом варианте на нее надевают раскаленные железные сапоги и заставляют плясать. Можно было бы также посадить ее в бочку, утыканную изнутри острыми гвоздями, и скатить бочку с высокой горы.

Но все это в сказочном мире, где каждое событие имеет волшебный смысл. Для взрослого поедание поросенка — это пищеварительный процесс. А для ребенка — это чудесное превращение. Для взрослого бросание в яму со змеями — это нарушение прав человека. А для ребенка — уверенность в том, что зло уничтожено. Для ребенка важна не только вера в справедливое устройство мира, где зло наказывается, а добро торжествует. Важно также знать, что зло уничтожено навсегда.

Кстати, не очень просто отвечать на вопрос, который часто задают дети: «Скажи, а на свете существуют Баба Яга, дракон и так далее?» С одной стороны, ясно, что существуют, иначе сказка потеряла бы всякий смысл. С другой стороны, ребенок должен быть уверен в том, что, выйдя завтра погулять, он не встретит на улице дракона. Так как же? Существует или не существует?

Очень важное правило — не объяснять ребенку всего того, что мы сейчас с вами обсуждаем. Глубинный смысл сказки должен оставаться скрытым от ребенка. Сила сказки в том, что она действует непосредственно на подсознание. Если мы попытаемся перенести ее на сознательный уровень, то получится та самая Красная Шапочка, с которой я начал. Сказка умрет. Это правило — часть более общего правила, которого

необходимо придерживаться и во взрослой жизни: нельзя залезать в душу другого человека, даже самого близкого. Если по каким-то причинам вы проникли в механизм его душевных движений, не следует раскрывать ваше знание. Внутренний мир ребенка должен быть огражден от посягательства взрослых.

Случается, что и взрослый, читая сказку своему ребенку, незаметно для себя оказывается в ее власти. Может быть, потому, что проблемы, которые его сейчас волнуют, хорошо накладываются на сказочные образы и ситуации. Вот поучительный пример: папа собирается бросить семью. В его душе мучительное столкновение противоречивых чувств, большей частью неосознанных и подавляемых. Вечером он садится читать своему пятилетнему сыну сказку. Дочитав до того места, где Баба Яга запихивает мальчика в печку, папа внезапно прекращает чтение: «Знаешь что, я устал, давай дочитаем сказку завтра».. Назавтра пятилетний сын говорит своей маме: «Папа от нас уходит. Мы остаемся вдвоем. Мы справимся, потому что я буду тебе помогать». Этот мальчик — настоящий знаток сказочного мира, он понял, что если папа бросает его в тот момент, когда Баба Яга запихивает его в печку, это значит, что папа бросает его навсегда.

В данном случае поступок папы не обернулся серьезной душевной травмой для ребенка. Личность ребенка, хорошо владеющего сказкой, оказалась достаточно прочной, чтобы вынести этот удар.

Другая опасность — самодеятельное творчество родителей, исправления и добавления, которые взрослые вносят в сказку, желая ее разнообразить или осовременить. Один папа, которому надоело бесконечно повторять одну и ту же сказку своему сыну, стал вводить в нее предметы и персонажи из реального мира. В сказке рядом с волками, волшебными палочками и драконами появились троллейбусы, светофоры и милиционеры. В результате сын чуть было не попал в школу к Беттельгейму. Троллейбусы и милиционеры переместили действие сказки в наш реальный настоящий мир. Одно дело, когда тебя едят в сказке, и ты точно знаешь, что к концу сказки зло будет уничтоже-

но, и ты сможешь спокойно вернуться домой. Другое дело, когда ты выходишь на улицу, а из-за угла на тебя может выскочить дракон. И такие страхи поджидают тебя в твоем родном дворе, за каждым поворотом твоей родной улицы. Именно поэтому сказка всегда начинается с одного из стандартных сказочных зацинов: «В некотором царстве, в тридевятом государстве...», «Было это так давно, когда звери разговаривали» и так далее. Это как бы ворота в сказочный мир. Пройдя их, ты точно знаешь, что попал в сказочный мир.

### Заключение

Когда я читаю какую-нибудь старинную книжку, меня не покидает ощущение чуда: я проникаюсь чувствами человека, который жил пятьсот, тысячу, три тысячи лет назад. Дневник человека, жившего в первом веке до нашей эры, трогает меня, заставляет сопререживать его горестям, радоваться его победам, размышлять вместе с ним о детях, о власти, о смерти... Я ловлю себя на мысли: он такой же человек, как и я. Как будто не разделяет нас сто поколений. Чудо заключается, по-видимому, в той непрерывной связи, которая тянется от этого человека ко мне через столетия и тысячелетия.

В чем природа этой связи? Должен существовать какой-то специальный носитель, что-то вроде флогистона, питаюсь от которого и тот человек и я получаем возможность разговаривать друг с другом.

Мне кажется, что волшебные сказки, которые рассказывают нам наши бабушки, и являются этим чудесным носителем. Они формируют устройство детской души, а это устройство очень мало зависит от государственного устройства, от базиса и надстройки и от прочих взрослых, так важных для нас вещей.

### Сносные родители

Сегодня я буду рассказывать о воспитании детей. Для начала один замечательный эпизод из жизни

Гёте. Это его детские воспоминания, которые он приводит в своем дневнике. По-видимому, этот эпизод из его детской жизни чем-то важен для него — он вспоминает его в нескольких местах.

Было ему лет шесть или семь. Вольфганг сидел дома один, родители куда-то ушли. Он слонялся по дому, не зная, чем себя занять. Недавно родители подарили ему игрушку — набор кухонной посуды — глиняные тарелочки, чашечки. Вольфганг поиграл немного в эту игру, ему опять стало скучно, и как бы совершенно случайно он взял и выбросил в окошко глиняную тарелочку. Она разбилась о мостовую, и это ему очень понравилось. Тогда он взял другую тарелочку и тоже выбросил ее в окошко. Она также разбилась, что привело Гёте еще в больший восторг. Он стал выбрасывать в окошко одну за другой тарелки и чашки, и каждый раз звон разбивавшейся посуды усиливал его радостное возбуждение. Наконец вся игрушечная посуда кончилась, выбрасывать больше было нечего. И тогда Вольфганг подошел к буфету, достал оттуда мамину посуду и также стал бросать ее в окно. Мамина посуда так же прекрасно разбивалась о мостовую. В это время его соседи — очень известные и уважаемые в городе люди, привлеченные звоном посуды, выглянули в окошко и с радостью приняли участие в этой забаве, одобрительными возгласами подбадривая мальчика. Когда родители вернулись домой, то ни одной целой тарелки, ни одной чашки не осталось. Вся улица была усеяна осколками.

Эпизод стал как бы семейной реликвией. Его часто рассказывали в доме Гёте, и главное, отношение всех к этому событию было каким-то радостным и праздничным.

Заметьте, если бы такое случилось сейчас, вряд ли бы мы смогли так благожелательно отнестись к подобному поступку нашего детеныша. То ли посуда у нас сейчас ценится дороже ребенка, его чувств, переживаний, то ли по каким-либо другим причинам, но ясно одно — наше отношение к личности ребенка за прошедшие несколько столетий сильно изменилось. Условия, в которых находится сейчас семья, семейная

жизнь, значительно труднее, чем они были несколько веков назад.

Во-первых, раньше семья имела прочный фундамент — материально-экономическую необходимость своего существования. Люди объединялись в семью просто потому, что это был единственный способ выжить. Только таким образом можно было получить средства к существованию, только совместная работа, совместные усилия всех членов семьи давали возможность ей жить. Огромное значение для семьи имел дом. Дом, в котором жили одновременно несколько поколений, связанных друг с другом родственной, экономической и другой зависимостью. И этот дом был тем миром, в котором происходили все важные события в жизни человека. Люди рождались, умирали, выходили замуж в этом доме. Все праздники — религиозные, общественные, домашние — происходили в доме. Дом был оплотом семьи, всех ее членов.

Если сравнивать с тем, что происходит в нашей жизни сейчас, легко понять — дома в его прежнем понимании, Дома с большой буквы у нас нет. Он перестал быть средоточием личной жизни. Когда человек заболевает, его кладут в больницу, ребенок рождается в роддоме, нет врача, который навещал бы нас постоянно, смерть, как правило, случается тоже не дома, а где-то в больнице. Обычно в нашем доме очень мало детей. Раньше, когда дом был наполнен детьми, старшие воспитывали малышей, взрослых людей не нужно было учить искусству воспитания — они приобретали этот опыт, ухаживая за братишками и сестренками (пеленать, кормить, стирать умели с детства). Наука воспитания передавалась из поколения в поколение без каких-либо дополнительных усилий.

А еще в этом доме люди учились друг у друга замечательному искусству, которое необходимо каждому человеку, — искусству спать под одним одеялом. Очень часто в таких домах несколько детей, а порой вместе со взрослыми спали в одной постели под одним одеялом. Искусство заключалось в том, чтобы не натягивать одеяло на себя, не брыкаться, не

тревожить соседа. И это искусство распространялось также на всю остальную жизнь — нужно было уметь вести себя так, чтобы не доставлять неудобства другим, чтобы все время помнить, как твои действия отражаются на других, близких тебе людях. Чтобы выжить, надо было объединяться.

Тут вспоминается старая притча про ежей. Зимой ежи собирались в своих норках и, пытаясь спастись от холода, сбивались в кучки, стараясь прижаться друг к другу как можно ближе. Но колючки впивались в соседей — приходилось отодвигаться. Тогда опять становилось холодно. Нужно было научиться найти то оптимальное расстояние, при котором всем тепло, но чужие колючки можно терпеть.

Такая большая семья, живущая в одном доме, помогала людям найти это правильное расстояние, помогала жить в постоянном ощущении друг друга, учила каждого своим поведением не доставлять неудобства другим.

Есть еще несколько моментов, помогавших сплачиванию этой семьи. Например, невозможность развода. Люди, вступившие в брак, заранее знали, что им придется прожить вместе всю жизнь, и были вынуждены находить все возможные способы не сделать свою жизнь постоянным кошмаром. В этой совместной жизни в большом доме они притирались друг к другу и давали друг другу возможность выжить.

Теперь об отношениях родителей с детьми. Удивительно, что, например, даже в Библии нет заповеди, требующей любить своих родителей. Там сказано только: «Почтай отца и мать...» Почтание возникало от того, что дети видели труд родителей — каждодневный, жизненно необходимый, рано начинали участвовать в семейных заботах. Понимание, чем занимаются родители и как тяжело дается им кусок хлеба, начиналось с самого детства. (Сравним с тем, что происходит сейчас. Папа уходит из дома неизвестно куда, неизвестно зачем. Появляется вечером неизвестно откуда, и неизвестно, как его отсутствие сказывается на благосостоянии семьи. Сказочен характер этих исчезновений, и смысл их вовсе не понятен ребенку.)

Почитание родителей возникало из вполне понятного ощущения того вклада, который вносили они в жизнь дома. А начиная с шести-семи лет, дети, работая вместе с родителями, сами приносили в дом результаты своего труда, испытывая гордость и сопричастность. Родители были их первыми, а потом и единственными учителями. Тут естественно возникновение почтения, а на нем уже можно было построить любовь. Так называемой молодежной проблемы в то время просто не существовало.

Более того, в то время молодежи — вообще не было. Молодежная проблема очень недавнего происхождения, можно сказать, что ей пятьдесят—семьдесят лет. Под молодежью сейчас понимаются такие молодые люди, которые не заняты никаким полезным делом, а имеют лишь одну абстрактную задачу — учиться. Задача им абсолютно не понятна, поскольку плоды этой деятельности они увидят лишь через много лет. Для шестилетнего ребенка наш разговор, что нужно хорошо учиться, потому что потом, лет через пятнадцать, это тебе пригодится, — марсианская азбука. Да и каждый ли взрослый может себе представить, что будет с ним потом, через пятнадцать лет.

Отсутствие реальных, осязаемых целей у молодежи обессмысливает ее жизнь. Раньше человек начинал работать с семи лет, внося посильный вклад в благосостояние семьи. В 15—16 лет у него была собственная семья, и все заботы ложились на его плечи.

Еще один очень важный момент, имеющий чисто экономическую основу: родители знали, что в старости дети будут их обеспечивать. Дети были единственной надеждой на спокойную старость — не было соцстраха, не было пенсий. Таким образом устанавливалось равноправие между родителями и детьми: родители помогали детям встать на ноги с уверенностью, что дети, став взрослыми, будут помогать родителям.

Таким образом, в отличие от старой семьи наша семья должна строить свой Дом на чисто психологическом фундаменте. Все экономические основы разрушены, единственная связь — связь, основанная на чувствах. Но характер чувств изменчив. А значит, не-

прочна основа и построенное на ней здание шатко. Мы в своем доме часто тянем одеяло на себя — склонны обвинять в неудачах друг друга, любые трудности порождают, как правило, взаимную неприязнь и распри. Трудности были и в жизни старой семьи, но они не приводили к взаимным попрекам. Трудности воспринимались как неизбежное бедствие вроде стихийного — неурожая, града, каких-то изменений в конъюнктуре рынка и т. д.

Вот в таких тяжелых для семьи условиях мы воспитываем наших детей. Значит, сейчас еще более важно избежать ошибок в нашем отношении к детям и не превращать воспитание в постоянную ожесточенную борьбу не на жизнь, а на смерть между родителями и детьми.

Книга, о которой я сегодня рассказываю, как раз об этом, книга моего любимого автора Бруно Беттельгейма «Сносные родители». Сейчас несколько слов о самой книге, поскольку она во многом необычна. Она совсем не похожа на известные, очень популярные книги по формированию личности ребенка. В слове «формирование» есть много неприятных ассоциаций. Видится жесткая форма, в которую надо втиснуть живой материал. Такие книжки по воспитанию, даже самые хорошие, устроены как некоторые инструкции — когда что-либо случается, можно ее открыть на нужном месте и посмотреть, что надо делать. Получается, такие книжки предполагают, что есть некий обобщенный ребенок, к которому можно все эти инструкции приложить. А это и есть формирование, то есть изготовление с помощью одной формы огромного числа безликих людей.

Корень этого зла, я думаю, содержится в нашем индустриальном подходе ко всему на свете. Мы считаем, что если есть какая-то задача, то существует самый правильный и самый эффективный способ ее решения, а уж он-то непременно описан в какой-нибудь книжке, в какой-нибудь инструкции. Беда еще и в том, что такие действия по инструкции лишают саму работу творческого начала. Мы просто должны очень аккуратно следовать инструкции, а эта работа, как вся-

кое дело, лишенное творческого начала, становится скучной и неизбежно приводит к тому, что мы начинаем ошибаться.

В книге Беттельгейма ничего подобного нет. Поэтому рассказывать ее необычайно трудно. Нет инструкций, нет советов, которые, как мы выяснили, можно приложить к любому ребенку. Одна из основных тем этой книги — самостоятельность личности ребенка. А задача родителей — создать вокруг него такую живительную среду, чтобы ребенок мог развиваться сам, активно строя свою единственную в мире личность. А это уже творческая задача, искусство. Эту задачу можете решить только вы сами, потому что и вы, и ваш ребенок — единственные в мире, и ваш ребенок — самый лучший ребенок в мире. Поэтому и в этой книге с огромной теплотой и верой в человека — родителя и его ребенка — разбираются различные конфликтные ситуации, часто встречающиеся в семейной жизни.

### Я занят!

Вот начнем с первой из них — ситуация, в которой задача родителей понять: то, чем сейчас занимается их ребенок, необычайно важно, даже если им кажется, что это не так. Вот ваш сын подходит к вам и говорит: «Папа, давай поиграем». А вы в это время заняты каким-то другим делом — читаете, смотрите телевизор. Естественно, если вы скажете: «Ты видишь, я сейчас занят, давай поиграем попозже» — ребенку это будет неприятно, но он поймет вашу занятость и с уважением к ней отнесется. А теперь представьте себе, что ребенок занимается каким-либо совершенно бессмысленным, с вашей точки зрения, делом, например, берет игрушку, запихивает ее под кровать и вынимает опять. Этим делом он может заниматься несколько часов подряд. Подходит мама и говорит: «Бросай вальялья дурака, пора обедать». Что будет, если ребенок ответит вам: «Ты видишь, я занят! Я приду попозже»? А ведь то, чем он занят сейчас, самое важное дело в его жизни. Естественно, он ожидает от вас того

же уважения к своему «я занят», какое он испытывает к вашему «я занят».

Эта важность того, чем он занят, проистекает от свойственного всем людям ощущения прочной связи ценности человеческой личности с тем, что человек делает, в чем он профессионал. Поэтому, чтобы поближе узнать друг друга, мы спрашиваем: «Чем вы занимаетесь?», хотя не только этим определяется значимость человека — у него есть внутренний духовный стержень, на который он опирается. Тем не менее, если человек что-то умеет делать хорошо, чего-то достиг, — это большой самоутверждающий фактор. Для ребенка он ощутим еще в большей степени, поскольку ему трудно оценить силу своей личности. То, что он умеет кататься на велосипеде, читать, разбираться в этом мире, — представляется ему самым важным.

Ребенок утром не хочет идти в школу. У него большое горе: самый лучший его друг вчера совершил предательство. Он не может себе представить встречу с бывшим другом. Это в его жизни настоящая трагедия. Интересно, как мы поступим в этом случае? Для наших родителей академические успехи ребенка самым странным и необъяснимым образом стали самыми важными в жизни. Пропустить уроки, отстать, не выучить кажется невозможным, а горе сына — надуманным, ненастоящим. В самом лучшем случае мама начнет уговаривать своего сына: «Ерунда, все пройдет. Эта ваша детская дружба ничего не стоит. Завтра снова помиритесь». Замечательный пример неумения родителей заглянуть в душу ребенка, понять, что случившееся для него — действительно трагедия. Взрослый никогда не поступит так по отношению к взросому. Представьте, что у вашего знакомого, например, умер близкий родственник. Придет ли вам в голову уговаривать его пойти на работу, утешая тем, что у него есть другие родственники и что ничего страшного не произошло. Поверьте, горе ребенка — тоже настоящее, и ему сейчас очень трудно. Может быть, действительно, через пару дней друзья помирятся, а потом поссорятся вновь. Но это будет потом. А сейчас...

А сейчас, может, лучше пропустить несколько дней, чтобы ребенок смог совладать со своим горем, справиться с этой трагедией?

### Наши эмоции

Все мы хотим, чтобы дети наши были похожи на нас. На нас таких, какими мы хотели бы себя видеть. Мы хотим передать им те черты, которые сами считаем хорошими. И нам очень горько видеть, когда маленький человек перенимает как раз то самое, что нам же в себе хотелось бы подавить. Происходит это потому, что те так называемые хорошие черты мы хорошо в себе осознаем. То есть мы можем их себе представить на сознательном уровне. А все плохое, что у нас есть, мы стараемся затолкать куда-нибудь поглубже, стараемся скрыть от самих себя.

А дальше происходит следующее. Когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на те наши слова и поступки, которые очень сильно эмоционально наполнены. Но как раз в этих случаях, когда что-то нас действительно сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить. В этот момент мы теряем контроль над собой и начинают проявляться те самые затолканные, «подвальные» черты, которые и передаются нашему ребенку. В такие моменты мы не можем управлять мимикой, жестами, тоном голоса, и все эти эмоции, выплескиваясь наружу, выплескиваются на нашего ребенка.

Вот замечательное наблюдение воспитательницы детского сада. С детским садом у многих родителей и детей связаны сильные переживания, чаще всего неприятные. Но почему-то одни дети спокойно остаются в детском саду и не воспринимают это как трагедию. Другие же плачут, вырываются, не могут расстаться с мамой, приводящей их в детский сад. Воспитательница, о которой идет речь, решила понять, чем отличаются спокойные дети от тех, для которых детский сад — сплошное горе.

Оказалось — родителями. Мать, которая считает все

правильно, ребенок должен быть в детском саду, потому что ей нужно работать или по какой-то другой причине, с таким чувством и ведет его в детский сад. Ребенок, опираясь на уверенность матери, также спокойно и уверенно чувствует себя в детском саду. Другая мать в глубине души, даже не отдавая себе в том отчета, чувствует, что она бросает ребенка для того, чтобы иметь свободное время, отдохнуть и т. д. Она ощущает себя предательницей, для нее каждое посещение детского сада — сильное душевное потрясение. Это потрясение передается ребенку по тем невидимым каналам, которые их связывают. Мать, сама того не замечая, своим поведением вызывает у ребенка страх и неприязнь к детскому саду. Она долго прощается с ним, возвращается, несколько раз оглядывается, когда уходит. Во всех ее движениях, в походке, глазах, жестах боль матери, бросающей ребенка на произвол судьбы. Малыш, конечно же, начинает реветь. А рев заразителен. Окружающие постепенно включаются в этот хор, на разные голоса повторяя: «Хочу к маме!» Сын нашей воспитательницы ходит в эту же самую группу и тоже включается в этот дружный рев. Воспитательница подходит к нему и пытается указать на некоторую непоследовательность его поведения. Сын поднимает на нее свои изумленные глазенки, замирает на две секунды и, широко открыв рот, кричит: «Хочу к папе!»

А вот случай еще более тяжелый. Совсем маленький детеныш, только что научившийся ползать, упал со стола, на котором мать его одевала. Упал, разбился, попал в больницу, пролежал в гипсе какое-то время и вернулся домой. Он продолжает нормально развиваться, научился ходить. Но каждый его шаг сопровождается взволнованным материнским окриком: «Осторожно!» Этот окрик преследует его на каждом шагу. В результате ребенок попадает в клинику Беттельгейма в тяжелом состоянии, которое называется аутизмом. Он целый день сидит, забившись в угол, отвергает всяческие попытки контакта, не хочет разговаривать, полностью замыкается в себе. Мать приучила его к тому, что каждое его движение может привести

к чему-то страшному, и поэтому единственный способ выжить — это не двигаться, не проявлять никакой активности. Потому что всякая активность грозит ему бедой, и все это из-за неуловимых интонаций, услышанных им в материнском голосе.

Поведение матери можно объяснить. То, что ребенок упал, — ее вина. Она прекрасно это осознает, скорее, может быть, не осознает, а живет с этим ощущением, стараясь сама от себя спрятаться. Это ощущение вины толкает ее на чрезмерную, слишком эмоциональную заботу о безопасности ребенка. И что же, она отгородила ребенка от остального мира сплошным забором страха.

### Понимать

Наше отношение к занятиям ребенка очень хорошо отражается в этом термине — «детские игры». Когда мы говорим: «А, это все детские игры», — мы хотим сказать, что это очень неважное, пустое и бессмысличное времяпрепровождение. Вот такая простая игра, как закрывание и открывание глаз. Важно это или неважно? Ребенок знакомится с окружающим миром. Этот страшный, непонятный, наполненный незнакомыми предметами и звуками мир. Совершенно не известно, что от него можно ожидать. Наше первое желание, наш первый шаг к построению своего мировоззрения — убедиться, что этому миру можно доверять. Вот эта игрушка, когда мы закрываем глаза, куда она исчезает? Существует ли она, когда мы ее не видим? Хорошо бы знать, что она остается и в первую очередь это относится к нашей маме, дающей нам ощущение спокойствия, безопасности, тепла, сытости. И если мы сейчас не видим нашу маму, хорошо бы точно знать, что она есть. Удивительно, раньше такая игра, как жмурки, игра, имеющая ту же основу, что и закрывание — открывание глаз, была игрой взрослых, которые с интересом играли в нее вместе с детьми. И в мемуарах очень известных людей прошлого века можно встретить воспоминания об этой игре. Взрослые

серьезные дяди и тети, собравшись вместе на какое-либо торжественное событие, играли в жмурки.

Из книжки Беттельгейма я впервые узнал о том, что в игру, которую я придумал в детстве и о которой никому не рассказывал, играют все дети на свете и у нее даже есть название — «ритуальная ходьба». Это когда идешь, стараясь не наступать на трещинки в тротуаре, или шагаешь через две клеточки и т. д. Существует очень много вариантов. Важная это игра или неважная? Надо понять, что, даже если мы не видим смысла в какой-то игре, она для ребенка важна. Давайте посмотрим его глазами на какую-нибудь нашу взрослую игру. Например, нельзя себе представить более бессмысленного занятия: человек с удочкой, неподвижно сидящий на берегу, раз в полчаса совершающий непонятные, повторяющиеся движения. Не удивительно, что ребенку такое занятие покажется ерундой. К сожалению, мы, умные и просвещенные взрослые, часто так же смотрим на детские игры.

А вот четырехлетняя девочка, прекрасно умеющая ходить и разговаривать, вдруг начинает игру в игру, которую можно назвать «Я очень маленькая девочка». Она ползает на четвереньках, отказывается пользоваться горшком, забывает взрослую речь — начинает агукаТЬ, как маленький ребенок, требовать, чтобы ее кормили из соски. Если бы это случилось один раз, можно было бы не обратить внимание. Но девочка играет в эту игру постоянно на протяжении многих недель. И это как раз в тот самый момент, когда мы ждем от нее настоящей помощи! Дело в том, что в семье родился новый ребенок. Все заботы матери обращены на новорожденного. Старшая девочка могла бы это понять и не прибавлять маме новых забот, играя в эту дурацкую игру. Что же происходит?

Чтобы это понять, давайте разберемся в другой ситуации. Пусть читатель представит себе, что он — телевизор. У телевизора часто собирается вся семья. При нем обсуждаются самые важные проблемы, телевизор — в центре внимания. Он ощущает себя членом семьи и очень важным персонажем. О нем заботятся, горюют, когда он ломается, вызывают к не-

му врача, холят и лелеют. Очень приятно ощущать себя в центре семьи.

И вот однажды телевизор слышит такие речи: «Хорошо бы купить новый телевизор. Вот недавно видели в магазине замечательный — цветной, красивый». Представьте себе ужас, испытываемый в этот момент нашим героем. Он прекрасно понимает, что телевизор в семье бывает только один. Что, купив новый, его, бывшего любимца семьи, выбросят на помойку. Он потеряет все — внимание, заботу, ощущение собственной значимости, своего участия в семейных делах.

Но если такое чувство возникает у телевизора, что должна испытывать наша маленькая девочка? В семье появился малыш, и все внимание, прежде безраздельно принадлежащее ей одной, отдается ему. Представляя себе, что она тоже маленький ребенок, она таким образом требует от взрослых равного с малышом участия к себе, заботы, внимания. Девочке помогла выйти из такого состояния другая игра — игра в куклы. Попробовав себя в роли малышки, которую кормят из соски, девочка поняла, что эта роль не очень-то ей подходит. Тогда она выбрала другую — роль мамы. Играя с куклой, она повторяет материнские жесты, мимику, интонации голоса. Освоившись со взрослой ролью кукольной мамы, она уже готова ухаживать за своим братишкой и становится взрослой.

### «Не встrevать!»

Одно из проявлений родительского идиотизма — учить детей правильно играть в ту или иную игру. Почему-то мы не можем пройти на улице мимо детей, играющих в футбол, прятки, классики, без того, чтобы не сделать им замечания. Мы огорчаемся, когда видим, как ребенок не по назначению использует шахматные фигуры, когда он играет не по правилам. Мы отбираем у мальчиков кукол, потому что считаем, что если мальчишки играют в куклы, то они никогда не станут настоящими мужчинами.

По-видимому, эти куклы будят в папах какие-то

глубоко запрятанные и задавленные детские воспоминания, горести, травмы. Ведь мы совсем не так относимся к нейтральным играм. Когда ребенок складывает из кубиков дом, мы не беспокоимся о том, что он станет строителем. Но куклы в руках наших сыновей вызывают у нас приступ неуправляемого гнева. Удивительно, что все наши попытки «террора» достаточно бесполезны. Мы, например, не хотим, чтобы ребенок играл с пистолетом, и отбираем у него пистолет, не понимая, что для его фантазии достаточно любой палочки — можно представить ее пистолетом и стрелять дальше. Поэтому наши попытки бессмысленны. Они только приводят к «священной войне» между родителями и детьми. Самое важное, чтобы ребенок научился свободно конструировать свой ребячий мир, чтобы он мог свободно экспериментировать в нем, проигрывая на куклах, палочках, пистолетах всевозможные ситуации, которые его страшат, удивляют, тревожат. Он может придать шахматным фигурам тот смысл, который ему нужен сейчас, совершенно не помня в данный момент, как правильно надо ходить. Сейчас ему важно решить какую-то сложную душевную задачу, и он, напрягая свое воображение, свободно проигрывает ее на игрушках.

К этому же относится вопрос о свободном времени. Прислушайтесь, как часто мы говорим: «Хватит мечтать, займись делом!» Вид ничего не делающего, витающего в облаках ребенка нас раздражает. Мы стремимся обязательно занять его: «Пойди прибери свою комнату... почитай книгу... нарисуй картинку, сыграй еще разок свои гаммы...» Мы стараемся заполнить время ребенка разнообразными кружками, фигурным катанием, рисованием и т. д., лишь бы у него не оставалось времени на самого себя.

А между тем это время на самого себя нужно и взрослому. Каждому из нас не помешало бы хотя бы 15 минут в день уделять своей душе, наводить в своем внутреннем мире посильный порядок, отключаясь от всего внешнего, полностью погружаясь в себя самого. Но даже, если мы считаем себя вполне сложившимися личностями и для нас все это не так

уж и важно, то для ребенка, строящего себя, свою душу изо дня в день, это мечтание — серьезное дело, и свободное время ему абсолютно необходимо. Когда он витает в облаках или валяет ваньку, происходит его приобщение к своему внутреннему миру, осознание им собственной ценности, индивидуальности. И для всего этого нужно много свободного времени, в котором ребенок должен хозяйствовать сам, наедине с собой.

Но вернемся к футболу. Присмотритесь, как проходит детская игра в футбол, когда ей не мешают взрослые. Большая часть времени уходит у детей на разговоры, они стоят, собравшись в кучку, и обсуждают то, как они будут играть: вырабатываются правила, штрафы, наказания — они приобщаются к искусству совместной деятельности, к искусству демократии. Как часто можно слышать сетования старых знаменитых футболистов на то, что нет сейчас в нашем футболе ярких личностей. «Посмотрите, — говорят они, — мы гоняли тряпичные мячи на пустырях, у нас не было тренеров, у нас не было формы, не было соревнований, мы были неорганизованными, дикими футболистами. А ведь сейчас в каждом дворе команда с тренером, есть мячи и всесоюзные турниры. Где же выдающиеся игроки?» Но дети играют во взрослую игру, под руководством взрослых, каждый детский шаг заранее оговаривается взрослой подсказкой. Они совсем не дикие, они жутко организованные. Но это — не их игра. Откуда же взяться личностям?

Взрослые не чувствуют противоречия в словах: «Пойди убери свою комнату». Но если комната своя, почему ее нельзя убрать, когда решишь это сам? Ведь мама сама решает, когда убирать свою комнату. Если комната моя, значит, я сам несу ответ за все, что в ней происходит, но и решаю все сам.

## Школа

Школа — арена самой ожесточенной битвы между родителями и детьми. Родители так переживают по

поводу школьных неудач своих детей не потому, что им действительно важно то, что происходит в данный момент. Не отдавая себе в этом отчета, они проецируют эти неудачи на будущую жизнь ребенка и заранее переживают возможные там неприятности. На этой почве часто возникает полное взаимонепонимание. Потому что для ребенка его будущее — вещь абсолютно непонятная. Ходить в школу, хорошо учиться, чтобы потом, когда-то, через 15 лет, например, добиться того-то и того-то, — полный абсурд. Изучать какую-то бессмысленную географию каких-то несуществующих в реальности стран, какую-то непонятную математику лишь для того, чтобы это пригодилось тебе потом, когда станешь взрослым. Трудно найти в школьной жизни что-то действительно важное именно сейчас. Что-то, отчего именно сейчас можно получить удовлетворение.

Еще один случай. Папочка — известный физик (химик, математик). Его сын до самого последнего времени прекрасно учился в школе, и родитель уже строил планы, как ребенок пойдет по его стопам и станет академическим ученым. Вдруг сын забрасывает математику и начинает заниматься в школьной футбольной команде, отдавая этому все свое свободное время. Он думает о победах, разрядах, а в семье постепенно накаляется обстановка, вспыхивают ссоры. Со стороны отца — попытка запретить этот невыносимый футбол, не пускать сына на тренировки, всеми возможными и невозможными средствами убедить его вернуться к серьезным занятиям. Намечается полный разрыв между отцом и сыном.

Отец вне себя от горя обращается к психотерапевту с просьбой обследовать его сына и вылечить его от этой страшной болезни. Выслушав папу, психотерапевт решает, что с сыном все в порядке, обследовать его не нужно, а вот папочке действительно необходим курс психоанализа. Постепенно выясняется, что ситуация с сыном — повторение собственной судьбы отца, ситуации в его семье. Его отец — дедушка нашего футболиста — был преуспевающим бизнесменом и готовил своего сына к такой же карьере. Он меч-

тал, что сын возьмет дело в свои руки, разовьет его, приумножит капитал, возглавит семейную фирму. А у сына к этому времени сложилось твердое убеждение: его призвание — физика. Развернулась длительная кровавая война между отцом и сыном, закончившаяся взаимным поражением: они стали чужими людьми. Их отношения так и не наладились до самой смерти отца.

К концу курса психоанализа наш папочка наконец все понял. Он с уважением стал относиться к попытке сына стать независимой личностью. Он понял, что эта попытка — реакция на постоянное давление, ощущаемое со стороны отца. Папочка стал проявлять интерес к футболу, попытался вникнуть в проблемы сына. Тот, в свою очередь, потянулся к отцу, и они снова стали близкими — но теперь уже взрослыми, самостоятельными — людьми. Теперь попробуйте угадать, кем все же стал сын? Бизнесменом? Не отгадали. Физиком.

А вот история про девочку Эллу. Она хорошо учится, не блестяще, но вполне прилично. Во всяком случае, родители ею довольны. И вдруг ни с того ни с сего двойки. Мама в отчаянии. Все ее попытки исправить положение ни к чему не приводят. В семье постоянные ссоры, взаимные попреки и оскорблений. Мама нанимает репетитора, платит ему большие деньги. Положение не меняется, опять двойки. «Но почему же именно сейчас, — всхлипывает мама, — сейчас, когда мне так тяжело, когда мне так нужна ее поддержка».

Но что же случилось? Из семьи ушел папа. Для мамы это трагедия, и она очень глубоко ее переживает. Они остались с дочерью вдвоем, и теперь она хочет от девочки понимания, сочувствия единственного близкого человека. А та совсем отбилась от рук. Мама, как большинство, очень хочет, чтобы ее понимали. Но ведь и девочке хочется того же самого. Попробуйте понять, что творится в душе у ребенка в такой ситуации. Ей не менее тяжело. И если мама понимает, что муж не вернется, дочь не может, не хочет понять, что не вернется в семью папа. И ее двойки — протест против разрушения семьи. Ведь раньше, при папе, все

было по-другому, она могла учиться хорошо. Папа поймет, как он необходим ей сейчас, вернется, и все пойдет по-прежнему. Психотерапевт может помочь в таком случае маме и дочке, но нельзя же все время пользоваться услугами чужих людей. То, что происходит у тебя в семье, это твое, и ты сам во всем должен разобраться. Никакой репетитор не поможет.

Есть еще одно поле битвы — культурные родители. Они так любят свои книжки, свои театры, музеи, выставки, свое высокое искусство, что для них нет ничего важнее в жизни. И вдруг они замечают, что дети начинают неприязненно относиться ко всей «их» культуре. Причем они становятся особенно вызывающими, настойчивыми фанатиками «антикультуры». Вот тут бы родителям обратить внимание на эту настойчивость, на это стремление ребенка всякий раз, когда нужно и не нужно, высказывать свое отрицание «их» культуры. «Ну почему же они так к этому относятся! — восклицают культурные родители. — Ведь они же понимают, как для нас это важно!» Как часто бывает в таких случаях, в самом вопросе содержится ответ. Ребенок так себя ведет именно потому, что понимает всю важность этой родительской «культурной занятости», которая для них важнее его самого. Действительно, часто в таких культурных семьях ребенку уделяется значительно меньше внимания, чем книжкам, музыке, стихам. Возникает чувство заброшенности, отчужденности, что и толкает ребенка на протест. Он всеми силами старается доказать родителям, что он существует, что он тоже важен. Услышат ли его родители?

### Игрушечный пистолет

Один из самых ужасных видов насилия — это психологическое насилие. Мы говорим: «Вот Петя умеет кататься на велосипеде, а ты никак не можешь научиться! Посмотри, какой ты нескладный!» На языке ребенка это означает: «Ты плохой. Я не люблю тебя. Ты мне такой не нужен. Может быть, потом, позже,

когда ты научишься кататься на велосипеде, читать, считать и т. д., что-то изменится, но сейчас — нет». «Ты нескладный» вовсе не значит, что ты сейчас совершил какое-то неловкое движение, а именно ты нескладный — такой человек, так навсегда, и ничего не поправишь. В ребенке приживаются уверенность в своей бесполезности, никчемности, страх, что он никогда не станет хорошим человеком.

Откуда в нас такая боязнь детских военных игр? Почему мы так боимся, когда ребенок берет в руки пистолет, наводит на нас и кричит «пиф-паф!»? Почему мы беспокоимся, что если ребенок играет в такую игру, то станет бандитом? Вспомним кубики — мы не боимся увидеть его строителем, архитектором.

А кстати, как нужно себя вести, когда ребенок наводит на вас пистолет и кричит «пиф-паф»? Это очень трудная задача, и естественно, в книге Беттельгейма нет на нее ответа. Это задача для вас и для вашего ребенка. Если вы просто сделаете вид, что это детские игры, то ребенок почувствует свою незначительность, невнимание к тому, чем он занят. Ему интересно ваше участие, ваша реакция на его «пиф-паф». Это ведь агрессия против живого человека, против своего отца. Как вы будете реагировать? Можно отобрать у него пистолет и отшлепать малыша. Это еще раз покажет ему, что вы также не умеете владеть своими эмоциями, своими агрессивными инстинктами. Можно сделать вид, что тебе страшно, упасть на пол, например, а потом встать как ни в чем не бывало. Можно просто сказать ребенку: «Ну хорошо, ты меня убил. А кто завтра пойдет в магазин? Кто накормит тебя завтраком? Как ты будешь жить без меня?»

А теперь о так называемой борьбе за мир. В среде нынешней интеллигенции очень популярен пацифизм. Давайте запретим все военные игрушки. Можно даже издать закон, запрещающий производство пистолетиков и танков. Но, напомним, ребенок из любого подручного материала, из любой палочки, поднятой на улице, может сделать себе пистолет, танк, бронемашину и все, что угодно. Значит, это не решение проблемы.

Давайте разберемся с агрессией. Проблема новая — человечество думает об этом с незапамятных времен. Вроде бы сейчас существуют три способа справиться с агрессией. Во-первых, можно подавлять в себе агрессивные чувства, запрятывать их как можно дальше с помощью воспитания, образования, отбиения игрушек и т. д. Давайте сделаем вид, что агрессии просто не существует. Тогда и внутренней агрессии живущих в нас отрицательных зарядов тоже как бы не существует. Но ничего хорошего из этого не выйдет. Все, что затолкано в подсознание, выполняет оттуда в самый неподходящий момент и тут уж проявляет себя вовсю. И тогда справиться с этим гораздо труднее.

Второй способ — давайте придумаем таблетки или прививки, которые будут делать каждому новорожденному ребенку. Это навеки избавит нас от агрессии. На Земле воцарится мир, все будут плясать и петь, взявшись за руки. Но результат вряд ли кого-нибудь приведет в восторг. Дело в том, что вся та жизненная энергия, которая в нас есть, сосредоточена как раз в этих самых агрессивных низменных инстинктах. Чтобы сделать над собой усилие, преодолеть себя, да просто чтобы встать рано утром и пойти на работу, нужна эта энергия, эта агрессия. Если мы ее уничтожим с помощью таблеток или прививок, то жизнь остановится.

Третий способ — приручить этого волка, который в нас сидит. Научиться управлять им, научиться использовать его в мирных целях. Но, для того чтобы научиться, нужно все время с ним экспериментировать с самого раннего детства. И как раз для этого служат все так не любимые нами военные игры, пистолеты и танки. Человек должен знать все уголочки своей души, все возможные ее движения, все инстинкты независимо от того, хорошие они или плохие.

Такого деления не существует, оно оскорбительно и для хороших, и для плохих чувств. Это ведь все твои друзья, твоя команда, где ты — капитан. Сматря по обстоятельствам, тебе нужен кто-то из этой команды, и только ты волен распорядиться им так, чтобы

справиться со своими проблемами. Если ты научишься этому, ты будешь всегда уверен в себе, почувствуешь, что сможешь найти выход из любой жизненной ситуации, поймешь, что жизнь тебя не сломает.

Еще раз о борьбе за мир. Одно из самых блестящих проявлений родительского идиотизма — втягивание детей в борьбу за мир. Как относиться к насилию, к войне, к борьбе за мир — это дело взрослых. Они, взрослые, сами создали эти проблемы, пусть они их и расхлебывают. Не нужно перекладывать на детей, на их хрупкие плечи те серьезные и тяжелые проблемы, которые мы сами не можем решить. Не говоря уж о том, что дети просто никак не смогут помочь нам в борьбе за мир. Они не понимают, что такое война, что такое атомная бомба, они не могут понять (а каждый ли взрослый может?), что такое убивать, что означает: меня убьют. Единственное, чего можно добиться, втягивая детей в эту борьбу, — ощущения страха. Они начнут бояться этой самой войны, этой самой атомной бомбы, которая непонятно что такое, но если даже мама ее боится, значит, это действительно очень страшно. Давайте дадим им вырасти и самим выбирать те проблемы, которые они захотят решать. Если они захотят бороться за мир — пусть борются.

В заключение еще один характерный пример «родительского идиотизма». Это совершенно сногшибательный вопрос, который мы задаем ребенку по несколько раз в день: «Скажи, зачем ты это сделал?» Начнем с того, что ребенку в большинстве случаев совершенно понятно, что причины его поступка вас абсолютно не интересуют, что ваш вопрос — вступление, за которым неизбежно последует ссора или даже наказание. Да и всегда ли взрослый может объяснить мотивы своего поступка? А ребенок тем более не сможет четко сформулировать ответ. Почему бы родителям не обратить внимание на то, что когда ребенок в порядке, когда он приносит из школы пятерку, никому не приходит в голову задать этот замечательный вопрос: «Зачем ты это сделал?» Единственное, что ребенок выносит из ваших интонаций, — ощуще-

ные загнанности в угол, капкана. Что бы он ни ответил, он получит по заслугам. Этот пример, я надеюсь, поможет родителям в каждой ситуации, когда разгорается борьба между ними и ребенком, увидеть в нем зверька, загнанного в угол.

## СОДЕРЖАНИЕ

Как на самом деле любить детей. Р. Кэмбелл . . . . .	5
Вступление . . . . .	5
Глава 1. Проблема . . . . .	8
Глава 2. Окружающая обстановка . . . . .	19
Глава 3. Фундамент . . . . .	31
Глава 4. Как любить своего ребенка — контакт глаз .	40
Глава 5. Как любить своего ребенка — физический контакт . . . . .	50
Глава 6. Как любить своего ребенка — пристальное внимание . . . . .	59
Глава 7. Соответствующая и несоответствующая любовь . . . . .	73
Глава 8. Дисциплина: что это такое? . . . . .	85
Глава 9. Дисциплина, основанная на любви . . . . .	94
Глава 10. Дисциплина — просьбы, приказы, награды и наказания . . . . .	105
 Не только любовь. М. Максимов . . . . .	118
Не только любовь . . . . .	119
Подъем . . . . .	122
Учеба . . . . .	124
Еда . . . . .	127
Физкультура в школе . . . . .	130
Ванная и туалет . . . . .	133
Сон . . . . .	136
Сказки . . . . .	139
Красная шапочка — глазами взрослого . . . . .	143
Три поросенка: вознаграждение в будущем . . . . .	147
Пряничный домик: первый шаг к самостоятельности .	149
Спящая красавица: пробуждение . . . . .	152

О превращениях . . . . .	154
Царевна-лягушка: учимся любить . . . . .	155
Польза волшебства . . . . .	159
Родителям о сказках . . . . .	162
Заключение . . . . .	167
Сносные родители . . . . .	167
Я занят! . . . . .	173
Наши эмоции . . . . .	175
Понимать . . . . .	177
«Не встревать!» . . . . .	179
Школа . . . . .	181
Игрушечный пистолет . . . . .	184

---

Научно-популярное издание

---

**Росс Кэмпбелл**

**КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБИТЬ ДЕТЕЙ**

**Максим Васильевич Максимов**

**НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ**

Редактор О. Г. Свердлова

Мл. редактор С. В. Осинкина

Художник О. В. Барвенко

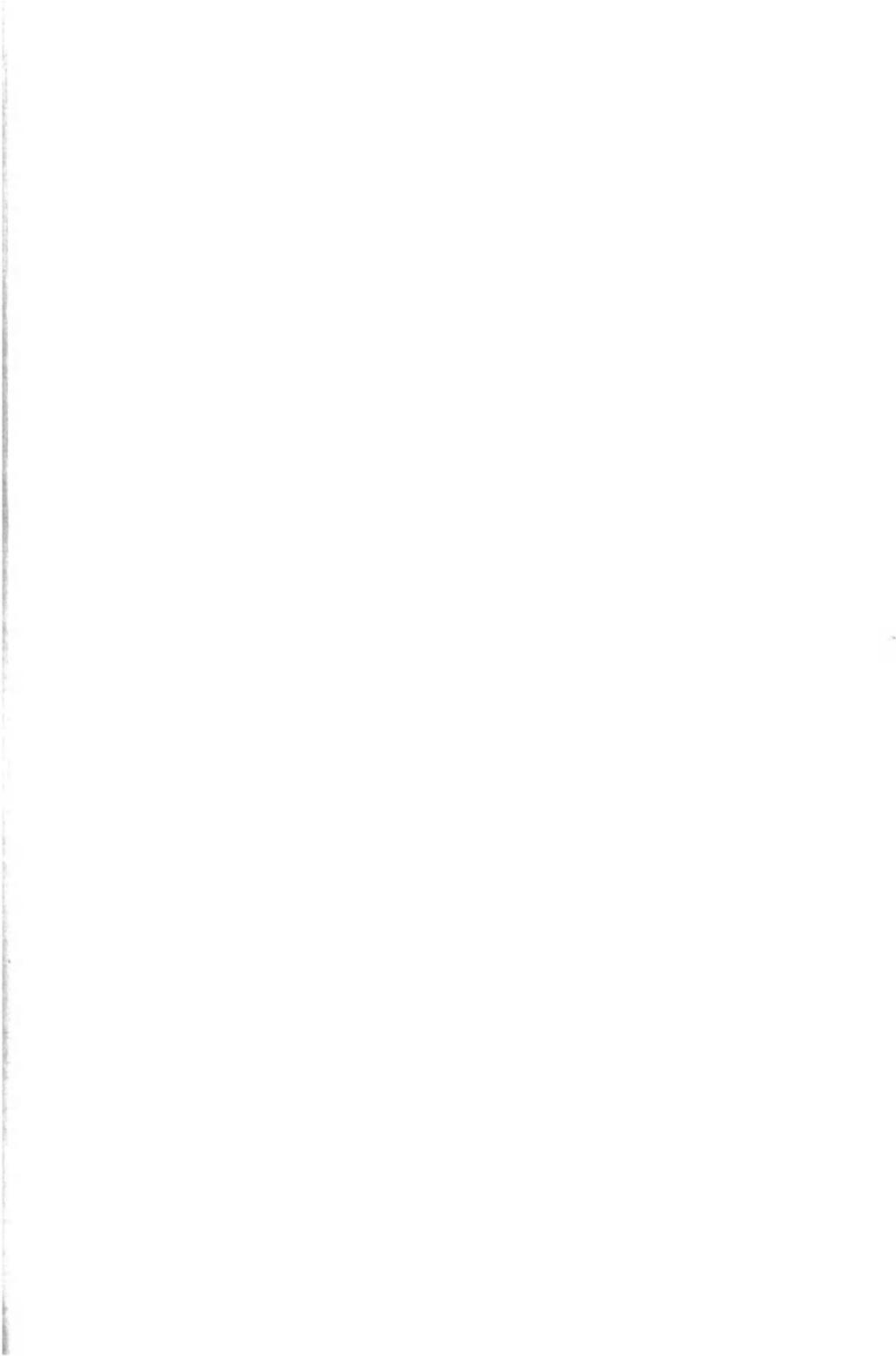
Технический редактор О. А. Найденова

Корректор С. П. Ткаченко

ИБ № 12041

Сдано в набор 14.11.91. Подписано к печати 13.02.92. Формат бумаги 70×100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага кн.-журнальная. Гарнитура «Журнально-рубленая». Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,80. Усл. кр.-отт. 8,12. Уч.-изд. л. 8,92. Тираж 550 000 экз. Заказ 2750. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 927712.

Ордена Трудового Красного Знамени Тверской полиграфический комбинат Министерства печати и информации Российской Федерации. 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.



153  
Росс Кэмпбелл

# КАК НА САМОМ ДЕЛЕ ЛЮБИТЬ ДЕТЕЙ

Максим Максимов

# НЕ ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ

